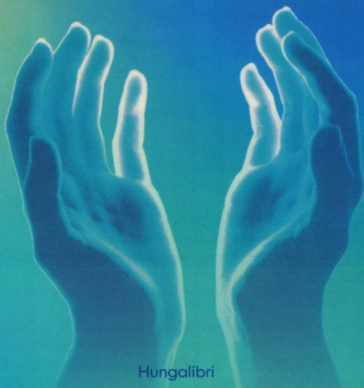


Barbara Ann Brennan

PUTERI TĂMĂDUITOARE

Călătorie spre vindecarea de sine



Hungalibri

Barbara Ann Brennan

PUTERI TĂMĂDUITOARE

CĂLĂTORIE SPRE VINDECAREA DE SINE

Ediție de bară

Barbara Ann Brennan

Light Emerging

The Journey of Personal Healing

Illustrated by Thomas J. Schneider and Joan Tartaglia

Bantam Books, New York, 1993

ISBN 0 553 35456 6

© Barbara Ann Brennan, 1993

© Thomas J. Schneider, and Joan Tartaglia, 1993

© Romanian translation: Camelia Budișteanu, Ana Dolores Doca

Toate drepturile rezervate. Reproducerea acestei publicații, chiar și parțială și sub orice formă, este permisă numai cu acordul scris al Editorului.

Editor

Miklós Baráz

Coperta

Klára Baráz

Redactor

Cornelia András

Tehnoredactare:

ADISAN COMPUTER SRL

Coli de tipar: 41,25

Tipărit la:

Imprimeria de Vest - Oradea



ISBN 973-97773-5-X

Barbara Ann Brennan

PUTERI TĂMĂDUITOARE CĂLĂTORIE SPRE VINDECAREA DE SINE

În românește de
CAMELIA BUDIȘTEANU și ANA DOLORES DOCA

**Această carte este dedicată tuturor călătorilor spre casă
către Adevăr și Eul divin**

CUPRINS

Introducere	O nouă paradigmă: Vindecarea și procesul creator	7
-------------	--	---

PARTEA I

PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA VINDECĂRII ÎN TIMPURILE NOASTRE

Capitolul 1	Darul tămăduirii	11
Capitolul 2	Cele patru dimensiuni ale energiei voastre creatoare	23
Capitolul 3	O nouă concepție asupra tămăduirii — experiența holografică	41
Capitolul 4	Prețuirea sistemului de echilibrare	54

PARTEA II

TEHNICILE DE VINDECARE ÎN TIMPURILE NOASTRE

Introducere	Punctul meu de vedere ca vindecător	63
Capitolul 5	Ce poate să realizeze vindecătorul în plus față de medic sau terapeut	67
Capitolul 6	Echipa medic — vindecător	78

PARTEA III

EXPERIENȚA PERSONALĂ A VINDECĂRII

Introducere	Timpu pentru propria-ți îngrijire	93
Capitolul 7	Cele șapte etape ale vindecării	95
Capitolul 8	Cele șapte nivele ale procesului de tămăduire	104

PARTEA IV

CREAREA PLANULUI DE VINDECARE

Introducere	Crearea planului personal de vindecare	117
Capitolul 9	Energiile pământului ca fundament al vieții	119
Capitolul 10	Trupul fizic ca habitat spiritual	134
Capitolul 11	Vindecă-te cu iubire, renunțând la perfecționism	146
Capitolul 12	Tămăduirea prin cunoașterea de sine	160

PARTEA V

TĂMĂDUIREA ȘI RELAȚIILE INTERUMANE

Introducere	Importanța relațiilor interumane pentru sănătate	175
Capitolul 13	Crearea unor relații interumane sănătoase	176
Capitolul 14	Tipuri de interacțiuni ale câmpului de aură în relațiile interumane	191
Capitolul 15	Observații privind interacțiunile aurice din timpul relațiilor interumane	215

PARTEA VI
TĂMĂDUIREA PRIN RELAȚIILE NOASTRE SPIRITUALE

Introducere	Integrarea aspectelor superioare în planul de tămăduire	269
Capitolul 16	Procesul de îndrumare a vieții	270
Capitolul 17	Intenționalitatea noastră și dimensiunea hara	291
Capitolul 18	Miezul nostru divin	307
Concluzie		317
Anexa A	Sesiune de tămăduire cu Richard W.	319
Anexa B	Tipuri de profesioniști ai sănătății	323
Bibliografie		327

O nouă paradigmă: Vindecarea și procesul creator

De la publicarea primei mele cărți, *Măini tămăduitoare*, am studiat în continuare legătura dintre energiile vieții noastre pe de o parte și sănătate, boală, vindecare pe de alta. A început să mă preocupe foarte mult întrebarea de ce ne îmbolnăvim. „Îmbolnăvirea” face parte din condiția umană, ascunzând niște sensuri mai adânci, sau lecții de viață? M-am întrebat care anume ritmuri de viață sunt mai sănătoase. În ce fel ne este afectată sănătatea de hotărârile și acțiunile de zi cu zi? Cum afectează sănătatea schimbările din conștiința noastră de la un moment la altul? M-am întrebat dacă ar putea exista o legătură între boală și creativitate sau procesele noastre evolutive și cum se stabilește ea.

Am încetat practicarea vindecării, ca să am mai mult timp pentru a crea Școala de Vindecare Barbara Brennan, însă am studiat în continuare fenomenele legate de energie în diverse situații, pe clase și grupuri, dar și în rândurile unor anumiți studenți. Întrucât am continuat să predau și să țin prelegeri, am descoperit un model extrem de interesant. La începutul anului, călăuza mea, Heyoan, a promis că va ține niște cursuri pe tema procesului creator. Când, în sfârșit, am reușit să transcriu, să editez, să pun cap la cap mai multe dintre aceste cursuri ale mele, a ieșit la iveală o întreagă învățătură, complet nouă, despre legătura dintre planul evolutiv al pământului, sarcina de viață,

creativitate, sănătate și existență în ceea ce Heyoan numește momentul în desfășurare.

Ca să înțelegi noul material, este necesar să intrai într-o nouă paradigmă. Dicționarul Webster definește cuvântul paradigmă drept „model, exemplu, șablon”. Reprezintă modul în care percepem cuvântul. O paradigmă înseamnă un grup de presupuneri asupra cărora s-a căzut de acord, care ne explică lumea și ne ajută să-i ghicim comportamentul. Considerăm aceste presupuneri de la sine înțelese, le definim ca fiind o realitate fundamentală și nu ne mai gândim la ele ulterior. Observă un pește apa?

„Cele mai multe dintre noțiunile noastre despre lume provin dintr-un set de presupuneri pe care le luăm drept bune, în cea mai mare parte, nu le examinăm și nu le punem sub semnul întrebării”, observă Werner Erhard, creator al Atelierelor Forum. „Aducem aceste presupuneri cu noi la masă ca pe un dat. Fac în așa măsură parte componentă din ceea ce suntem, încât ne vine greu să ne disociem într-atât încât să reușim să discutăm despre ele. Noi nu gândim aceste presupuneri — noi gândim pominde de la ele.”

Paradigmele medicale hotărâsc cum anume gândim despre trupul nostru. De-a lungul anilor, medicina occidentală a identificat spirite rele, umori, microbi, viruși ca pe cauze ale unor boli și a stabilit tratamentele în funcție de acestea. Dar tehnologiile în

medicină avansează și, învățând mai multe despre legăturile dintre minte și trup, se schimbă și paradigmele noastre. Noi paradigme dau naștere unor noi posibilități.

În trecut se știa despre câmpul auric că este asociat cu sănătatea și cu vindecarea, dar într-un mod oarecum „esoteric”. Cunoștințele despre câmp au fost un amestec de observații reale, presupuneri și fantezii. Acum, învățând mai multe lucruri despre bioenergie în laboratoare și clinici, ideea unui câmp energetic uman direct legat de sănătatea noastră devine din ce în ce mai acceptabilă în paradigma medicală apuseană.

Prezintă în cartea aceasta o nouă concepție asupra sănătății, vindecării și bolii. Partea I cuprinde fundamentarea științifică, bazată atât pe câmpul energetic, cât și pe teoria holografică a modelului în care acționează „punerea mâinilor” și de ce.

În partea II descriu ce poate și ce nu poate să facă un tămăduitor pentru o anumită persoană, structura de bază a unei ședințe de vindecare și în ce fel poate coopera o echipă compusă dintr-un vindecător și un medic tradițional. Partea II prezintă conceptul sistemului de echilibru interior, un sistem inconștient automat, care ne păstrează în formă de vârf dacă-i dăm ascultare și facem ceea ce ne cere. Partea II ne mai arată și cum creăm probabil disconfortul în viață și în trupul nostru dacă nu urmăm sfaturile sistemului de echilibru interior.

Prin intermediul câtorva interviuri cu diverși pacienți, redau în Partea III stadiile experienței perso-

nale care au loc în timpul unei ședințe de tămăduire din punctul de vedere al pacientului. Discut ce anume poate face un pacient pentru a câștiga cât mai mult din respectivul proces, inclusiv cum poate conlucra cu un tămăduitor și un medic în scopul creării unui plan de vindecare. Studiile de caz ajută în mod deosebit prin faptul că prezintă procesul de tămăduire în termeni din viața de zi cu zi.

Partea a IV oferă planuri detaliate de vindecare, vizualizări și meditații tămăduitoare care vor ajuta procesul de vindecare personal.

Partea V descrie felul în care relațiile vă afectează sănătatea — nu numai pozitiv, ci și negativ. Sunt descrise modalitățile practice de creare a unor relații sănătoase, dar și interacțiunile din câmpul auric ce apar în relațiile dintre noi. Prezintă de asemenea căile de restabilire a schimburilor și legăturilor sănătoase din câmpul auric.

Partea VI prezintă realitățile spirituale superioare și dimensiunile mai profunde ale energiilor creatoare și leagă sănătatea, disconfortul și vindecarea de procesul creator.

Anexa A ne înfățișează transcrierea unei ședințe de vindecare, iar Anexa B — o listă de tipuri de profesioniști în domeniul îngrijirii sănătății, ce fac, precum și organizațiile prin care îi puteți găsi; Anexa C descrie Școala de Vindecare a Barbarei Brennan, care pregătește tămăduitori — bărbați și femei — pentru activitatea practică și transmite liste de vindecători, absolvenți ai cursurilor acestei școli. Bibliografia oferă surse suplimentare necesare studiului și lecturii.

P A R T E A I

PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA VINDECĂRII ÎN TIMPURILE NOASTRE

„O idee nouă este mai întâi condamnată ca fiind ridicolă,
apoi se renunță la ea deoarece este trivială, până ce, în
cele din urmă, devine ceea ce știe toată lumea.”

William James

Darul tămăduirii

Darul tămăduirii există în fiecare dintre noi. Nu este un dar doar al câtorva, este în egală măsură drep-
tul tău prin naștere ca și al meu. Oricare dintre noi
poate primi tămăduire și oricare dintre noi poate în-
văța să tămăduiască. Oricare dintre noi se poate tămă-
dui pe sine și-i poate tămădui și pe alții.

Vă tămăduiți deja, chiar dacă nu-i spuneți așa. Ce
faceți mai întâi atunci când vă răniți? De obicei, atin-
geți locul care vă doare. Poate chiar îl strângeți cu pu-
tere, ca să înceteze durerea. Acest instinct fizic trans-
mite energie tămăduitoare părții traumatizate. Dacă
vă relaxați și lăsați mâinile pe locul respectiv mai
mult timp decât ați face-o în mod obișnuit, veți desco-
peri că vindecarea este chiar și mai profundă. Fiecare
mamă îi atinge, îi ține în brațe, îi sărută sau îi mângăie
pe copiii ei când îi doare ceva. Face același lucru și cu
ceilalți oameni din jurul său pe care-i iubește. Dacă
luați aceste reacții simple și începeți să le studiați, veți
descoperi că atingând pe cineva foarte drag efectul va
fi mai puternic. Mai mult ca sigur că ați conferit atin-
gerii o esență specială — esența iubirii dumneavoa-
stră față de respectiva persoană. Vedeți, erați în stare să
vindecați încă de la început, dar nu vă dădeți seama
de acest lucru.

Când sunteți veseli, fericiți, plini de energie sau în
orice altă stare de bună dispoziție, atingerea cuiva
este mai plăcută decât atunci când vă aflați într-o stare

proastă. Energia transmisă prin atingere dacă sunteți
prost dispuși nu este aceeași cu cea a stării de veselie.
Starea voastră dintr-un anumit moment se exprimă prin
energia pe care o aveți. Când veți învăța să vă stăpâ-
niți starea sufletească și prin urmare natura energiei și
fluxul energetic, veți învăța și să vă folosiți energia
pentru tămăduire. Este ceea ce fac tămăduitorii. Ei
doar învață să sesizeze și să-și regleze energiile, ca să
le poată folosi în acest scop.

Aceste experiențe personale de fiecare zi, pe care
sunt sigură că le-am acumulat încă de pe vremea când
eram locuitori ai cavernelor, constituie baza vindecă-
rii prin intermediul mâinilor. Există de când există și
oamenii pe pământ. Cei din antichitate erau conștienți
de forța tămăduitoare care venea prin mâini. Fiecare
cultură a explorat și a folosit această putere în cadrul
cunoștințelor și tradițiilor sale. În cartea sa *Știința
Viitorului*, John White prezintă o listă cuprinzând 97
de culturi diferite de pe fața pământului, fiecare cu
propriul său nume descriind tămăduirea sau câmpuri-
le energetice. Câmpurile energetice ale unei persoane
în viață sunt cunoscute în China și India de peste cinci
mii de ani.

Numesc energia de viață care înconjoară și pene-
trează totul Câmpul Energetic Universal, sau CEU,
iar energia de viață asociată cu ființele umane —

Perceperea și regularizarea Câmpului Energetic Omenesc

Mulți oameni pot observa Câmpul Energetic Omenesc și oricine poate învăța cum să-l perceapă. Adevarul este că deja a fac — poate nu în mod conștient, poate fără să-și dea seama, sau poate spunându-i altfel. De exemplu, știți că cineva vă privește fix chiar când nu vă uitați, pentru că o simțiți, sau îndrăgiți imediat un străin pe care abia l-ați cunoscut și știți că o să vă împacăți bine; ori aveți un sentiment vag că se va întâmpla ceva bun și într-adevăr se întâmplă. Simțiți Câmpul Energetic Omenesc cu ajutorul a ceea ce eu numesc Percepția Suprasenzorială (PSS). PSS se referă pur și simplu la simțurile noastre extinse dincolo de limitele cu care suntem obișnuiți în mod normal, uneori se vorbește de cel de-al șaselea simț. Alți termeni folosiți pentru această capacitate sunt: clarviziune sau capacitatea de a vedea lucruri cu un anume înțeles pe care alții nu le pot vedea; claudiența sau capacitatea de a auzi lucruri pe care alții nu le pot auzi; clarsimț sau capacitatea de a simți lucruri pe care alții nu le pot simți.

Prezint, studiez și folosesc PSS de mulți ani. Am descoperit modalități specifice de a face diferențieri între diversele tipuri de PSS. Includ toate cele 5 simțuri normale pentru un om — văz, auz, pipăit, gust și miros —, dar și alte simțuri. Unul dintre aceste simțuri, inducția, este un simț vag al înțelegerii, care ne ajută să știm că se va întâmpla ceva bun, dar fără să știm și ce anume. Un alt exemplu de intuiție: știți că va veni cineva în vizită, poate chiar și cine anume, dar nu știți exact cu ce scop.

Un alt asemenea simț este cel al cunoașterii directe. El ne oferă informații complete și specifice în mod direct. De exemplu, știm că o anumită persoană urmează să treacă pe la noi, când și ce are să ne spună. Sau dacă ni se pune o întrebare referitoare la un lucru despre care credem că nu știm nimic, descoperim că ne sunt cunoscute atât conceptul general, cât și problemele esențiale ale răspunsului. De obicei, în cazul cunoașterii directe nu știm pe ce cale am primit informația. Pur și simplu o știm.

Un alt dar deosebit este capacitatea noastră de a simți propriile emoții, dar și pe cele încercate față de alții. Știm ce simte fiecare față de celălalt, deși poate nu comunicăm acest lucru prin cuvinte, pur și simplu culegem energia sentimentelor celeilalte persoane. Fac

distincție între simțul sentimentelor și simțul iubirii. Deci, un alt simț este chiar capacitatea noastră de a percepe iubirea, ceea ce implică o mult mai adâncă legătură între oameni decât în cazul altor emoții, intrucât se află într-o categorie a sa proprie.

Pe lângă cele 5 simțuri — văz, auz, pipăit, miros și gust — mai avem intuiție, cunoaștere directă, emoții și durere. Când toate acestea funcționează, reușim să devenim pe deplin conștienți că suntem aici, acum.

Simțurile ne servesc conștiința, iar conștiința ne aduce în prezent. A fi în prezent reprezintă o experiență pe care mulți oameni reușesc s-o trăiască prin intermediul meditației. Această stare de a fi este o ușă ce duce dincolo de barierele de timp și spațiu care ne limitează. Meditația liniștește și limpezeste mintea, pentru o sensibilitate de tip superior.

PSS se află în sfera informațiilor foarte subtile, pe care creierul nostru le filtrează de obicei ca fiind neimportante. Gândiți-vă la analogia cu ascultatul muzicii. La o muzică prea puternică se aud mai greu notele de jos. Dacă dați muzica mai încet, tonurile mai gingașe și mai calde capătă sens. Puteți auzi ritmuri în interiorul ritmurilor. Același lucru este valabil și pentru PSS, și pentru Câmpul Energetic Omenesc. Puteți învăța să dați mai încet zgomotele interioare din cap și să acordați atenție ritmurilor mai lente, precum și nuanțelor mai subtile ale vieții. După o vreme, descoperiți că ele sunt *fundamentalul* chiar al experienței de viață moment cu moment. Sunt conectate la energia vitală care ne menține pe toți în viață.

Puneți-vă mâna pe genunchii copilului dumneavoastră prima dată când și-i va lovi. Simțiți iubirea pentru copil, mâna vi se va înfierbânta. De ce? Fiindcă energia tămăduitoare a câmpului dumneavoastră se scurge prin mână și ajută la vindecarea genunchiului. Veți simți energia tămăduitoare ca pe o fierbințeală, ca pe niște pulsații sau ca pe o furnicătură provocată de un șoc electric. Acest tip de percepție se numește simțul kinestezic. Percepeți câmpul energetic uman în mod kinestezic, adică prin atingere.

Întrucât puteți percepe Câmpul Energetic Omenesc, puteți învăța să intrați în interacțiune cu el și să-l correlați cu intenție. Încercați să schimbați fluxul energetic prin corpul dumneavoastră urmând aceste instrucțiuni. O puteți face cu proxima ocazie când vă veți simți obosiți sau încordați.

Întindeți-vă și imaginați-vă soarele plăcut din interiorul plexului solar (zona stomacului). La puțin timp după aceasta vă veți simți mai bine, iar stomacul se va încălzi. Este posibil ca chiar respirația să vă devină mai slabă în timp ce începeți să vă relaxați tot mai mult. Dacă doriți să extindeți această relaxare astfel

încât să includeți și spiritul, aduceți-vă aminte de o minunată experiență religioasă sau spirituală pe care ați avut-o poate chiar când erăți copil. Amintiți-vă momentul acela special, minunat, când ați știut că Dumnezeu (indiferent ce înseamnă asta pentru voi) există și că a fi în viață este cea mai firească și mai sfântă experiență — atât de firească, încât nici nu v-a preocupat. Nu v-ați mai gândit la Dumnezeu. Lăsați-vă să plutiți în acea experiență și să fiți ținut pașnic în brațele Creatorului. Făcând acest lucru v-ați schimbat fluxul energetic. V-ați plasat într-o stare puternică de tămăduire. Simțiți-vă energia acum. Vă place?

Starea puternică de tămăduire pe care o simțiți corespunde câmpului energetic, care devine tot mai coerent, dar și unei încetiniri a undelor produse de creierul vostru. Pot fi măsurate cu un electroencefalograf (REG) și va arăta că probabil creierul vostru se află în ritmul alfa, cam 8 Hz sau ciclul pe secundă, despre care se știe că reprezintă starea de tămăduire. Un detector de câmp magnetic ar arăta că acest câmp energetic pulsează la 7,8 până la 8 Hz. Ceea ce înseamnă o stare de energie foarte naturală pentru oricine.

În mod cert, atunci când erăți copil, cu totul natural, fără să plănuieți ceva, v-ați lăsat complet în voia a ceea ce vă era atunci la îndemână. Este ceea ce încă mai faceți în acele momente minunate de abandon creator, când te lași în voia energiei de viață care iese din tine, dintr-o sursă internă. Atunci, culorile sunt mai strălucitoare, gusturile mai dulci, aerul mai parfumat, iar sunetele din jurul vostru creează o adevărată simfonie. Nu sunteți excepția; fiecare dintre noi are aceste experiențe.

Poate că cele mai bune idei vă vin tocmai când nici măcar nu vă gândiți la soluția unei probleme. Vă plimbați prin pădure sau urmăriți un superb apus de soare și, brusc, a apărut. A izvorât din adâncul vostru. Sau vă uitați în ochii unui copil și vedeți minunea și vă simțiți pătruns de minunea misterului vieții. Din nou, sentimentele au ieșit la suprafață dinlăuntrul vostru. Au apărut dintr-o fântână interioară mai profundă, pe care o numesc miezul central al ființei. Și chiar din această sursă internă profundă se ridică la suprafață lumina voastră. Este scânteia divină interioară.

Eliberarea energiilor tămăduitoare creatoare

Toți oamenii pot învăța să ajungă la această sursă profundă din interiorul lor oricând vor. Este necesară o perioadă mai îndelungată de practică pentru eliberarea energiilor creatoare după dorință. Procesul în-

scamnă mai degrabă îndepărtarea obstacolelor interioare decât aducerea la suprafață a energiilor creatoare. După dispariția blocajelor, creativitatea izvorăște în străfundul ființei voastre asemenea unei fântâni arteziene. Orice artist sau scriitor cunoaște lupta pentru a reuși să treacă de blocajul artistului. După îndepărtarea blocajului, penclul sau condeiul merg ca de la sine. Li se întâmplă și oamenilor de știință când încearcă să rezolve anumite probleme. Toate datele sunt deja introduse în mintea rațională. Mintea rațională se străduiește să descopere răspunsul, dar nu poate. După un somn bun, câteva vise și oarece activitate a părții drepte a creierului, răspunsul vine de la sine. Forța creatoare a fost descătușată de un proces intern de eliberare, de îndepărtare a obstacolelor și de permitere a energiei să curgă liber.

Forța creatoare este de asemenea descătușată în momente de criză. În astfel de momente apar faptele eroice. Fiecare dintre noi a auzit de fapte deosebite săvârșite în condiții de criză, cum ar fi de exemplu ridicarea unei mașini răsturnate, în urma unui accident, peste ființa iubită. Sau mama, care simte un impuls deosebit să se întoarcă acasă și ajunge tocmai la timp ca să-și salveze copiii de la cine știe ce pericol.

Eliberarea acestei forțe creatoare ne duce la performanțe de maestru în indiferent ce domeniu am încerca. Procesul de tămăduire este un proces de eliberare a forței creatoare pentru atingerea perfecțiunii în ceea ce privește sănătatea și o stare generală bună. De fapt, din punctul meu de vedere și așa cum vom constata în această carte, o mare parte a stării de boală este rezultatul blocării fluxului natural al energiilor creatoare ale unui individ.

De ce ne blocăm energiile creatoare

Trecând prin experiențele dureroase ale vieții, încercăm în mod automat să nu simțim durerea. Facem acest lucru încă din copilărie. Îndepărtăm durerea fizică retrăgându-ne conștient din acea parte a trupului care simte durerea. Îndepărtăm suferința mentală și emoțională încordându-ne mușchii și reținându-o în subconștient. Pentru a o menține în subconștient (sau uneori imediat sub nivelul conștiinței de sine), creăm în viață tot felul de situații care să ne distragă atenția de la acea suferință. Ne putem menține foarte ocupați, și atunci devenim obsedați de muncă. Sau acționăm invers și devenim niște „legume” în fața televizorului. Mulți dintre noi încep să ia droguri, să fumeze, să mănânce ciocolată sau să consume băuturi alcoolice. Alții își dezvoltă plăcerea vicioasă de a fi perfect, de a fi

cel mai bun sau, dimpotrivă, cel mai rău. Pe proiectăm problemele noastre asupra altcuiva și mai degrabă ne facem griji din cauza lor decât să încercăm să le rezolvăm. Fie că direcționăm greșit, fie că innăbușim cantități uriașe de energie ca să nu mai simțim durerea, inclusiv ceea ce simțim în momentul acela și tocmai pentru că suntem cine suntem în acel moment. Credem că merge. Credem că putem scăpa fără să simțim sau să fim cine suntem, însă acest lucru nu se poate. Prețul este mare, dar noi negăm și faptul că există un preț. Prețul este chiar viața noastră.

Singura posibilitate de a opri această durere este să stopăm fluxul energetic care conține respectiva durere. Există fluxuri energetice specifice care conțin durere fizică, durere emoțională, durere mentală. Din nefericire, acest flux energetic conține și multe altele. Durerea este doar o parte a sa. Când oprim experiența negativă de durere, furie sau teamă a oricărei situații negative, oprim și experiența pozitivă, inclusiv aspectele fizice, emoționale și mentale ale acelei experiențe.

Poate că nici nu ne dăm seama de acest proces, deoarece în momentul când am ajuns la vârsta înțelegerii o facem în mod curent. Ne protejăm rănille cu ziduri înalte. Protejându-ne în acest fel rănille, prin prezența zidurilor devine imposibilă legătura noastră cu centrul profund sau din miezul ființei dumneavoastră. Am separat efectiv printr-un zid înalt partea profundă din noi de conștiința de sine și de viața exterioară.

Conglomerate temporale de psihic înghețat

Durerea pe care am reprimat-o a început chiar în primii ani de viață, de multe ori chiar înainte de a ne naște, în pântecul mamei. De atunci, de fiecare dată când am oprit fluxul energetic într-o situație durcuroasă am înghețat acea situație atât în energie, cât și în timp. Este ceea ce numim un blocaj în câmpul auric. Întrucât câmpul auric este compus din energie conștientă, un blocaj este înghețat în energie-conștiință. Partea psihicului nostru asociat cu acea situație a înghețat și el în momentul în care am oprit durerea. Această parte a psihicului nostru rămâne înghețată până o dezghețăm, nu se maturizează în același timp cu noi. Dacă situația, evenimentul respectiv, s-a petrecut atunci când aveam un an, acea parte a psihicului nostru încă are vârsta de un an. Va continua să aibă un an și să acționeze ca la un an de câte ori va fi evocată. Nu se va maturiza până ce nu va fi vindecată prin introducerea unei cantități suficiente de energie în blocaj pentru a-l dezgheța și a iniția procesul de maturizare.

Suntem plini de asemenea blocaje temporale de energie-conștiință. Cât timp, în oricare zi, acționează o ființă umană din interiorul propriului eu adult? Nu

prea mult. Intrăm încontinuu în interacțiune unii cu alții din diverse blocaje temporale psihice înghețate. În orice interacțiune intensă, într-un minut, orice persoană ar putea să perceapă realitatea prin prisma adultului interior, iar apoi, în următorul minut, oricare dintre cei doi oameni, sau amândoi, ar putea să se fi comutat la un aspect reprezentativ pentru copilul rănit la o anumită vârstă. Această permanentă comutare de la un aspect al conștiinței interne la altul face comunicarea dintre oameni atât de dificilă.

Un aspect puternic al unor asemenea blocaje temporale de energie-conștiință este că cele două se combină, formând un conglomerat temporal al psihicului înghețat. De exemplu, energia poate fi natura stării de abandon. Imaginați-vă un om de vârstă medic cu numele de Joe. (Este un personaj fictiv, dar povestea sa o ilustrează pe cea a multor oameni cu care am lucrat. Pentru a arăta ce se întâmplă la naștere și poate continua să crească de-a lungul întregii vieți mă voi folosi de Joe în tot acest capitol. Ar putea fi oricare dintre noi.)

La naștere, Joe a fost deconectat de mama sa fiindcă a avut un travaliu dificil și i s-au administrat anestezice. A fost din nou separat, la vârsta de un an, când mama sa a mers la spital pentru a naște un alt copil. După aceste două experiențe de viață, copilul, care își iubește foarte mult mama, se așteaptă să fie abandonat de toți cei pe care-i iubește cel mai mult. Oricând se va simți căt de căt abandonat în viața ulterioară, abandonul va fi simțit cu aceeași forță devastatoare ca și prima dată.

Dintr-o asemenea traumă profundă, formăm o concluzie-imaginc. O concluzie-imaginc se bazează pe experiență în acest caz, experiența abandonului. Se bazează pe logica unui copil care declară: „Dacă iubesc, voi fi abandonat”. Această concluzie-imaginc colorează apoi toate situațiile similare. Evident, micuțul Joe în vârstă de un an nu-și dă seama că are o asemenea părere. În schimb, ea rămâne în mod involuntar în sistemul credinței sale și o duce cu sine pe tot drumul vieții. Din punctul de vedere al psihicului, cele două evenimente din primul an de viață al lui Joe mai au o legătură directă cu un alt eveniment, petrecut când Joe avea zece ani, iar mama sa a plecat în concediu. Când va avea loc un eveniment similar în viața sa, reacția lui va fi din punctul de vedere al concluziei-imaginc, și nu o relație la situația imediată. Această are drept rezultat fel de fel de reacții emoționale, care sunt mai mult decât exagerate având în vedere situația prezentată.

După cum vom constata în capitolele ulterioare, concluziile-imaginc sunt initiatorul comportamentului personal, care, de fapt, tinde să recreeze traume si-

milare celei inițiale. În felul acesta, Joe va avea mult de lucru pentru a-și realiza o situație în care, de exemplu, este abandonat de către soția sau de prietenă. Acțiunile, bazate pe așteptările sale inconștiente negative, au ajutat să se ajungă la această situație. Dat fiind că, fără măcar să-și dea seama, el se așteaptă să fie abandonat, își va trata soția ori prietena ca cineva care oricum va fi părăsit. Este posibil să aibă pretenții exagerate pentru a i se dovedi că este iubit sau chiar să o acuze că se pregătește să-l părăsească. Acest comportament o va provoca și o va împinge, pur și simplu, să iasă pe ușă. Chestiunea reală, mai profundă, este că, purtându-se față de sine ca și cum ar fi meritat să fie abandonat, de fapt, el s-a autoabandonat.

După cum vom vedea, nu ar trebui să subestimăm vrednăta puterea acestei concluzii-imagini. Găsirea imaginilor noastre reprezintă cheia procesului de transformare în sănătate și fericire. Suntem saturați de asemenea imagini, în jurul cărora se acumulează conglomeratele temporale de psihic congelat.

Blocajele temporale ale psihicului congelat se coagulează sub formă de energie care compune o imagine, ceea ce încurcă pe cineva care crede că aceste experiențe ar trebui să fie separate din punct de vedere emoțional, așa cum sunt și din punct de vedere temporal. Nu funcționează în felul acesta. Fiecare segment din conglomeratul temporal de psihic înghețat se compune din conștiința-energetică, ce a fost înghețată în timpul unei anumite experiențe anterioare.

Prin intermediul vindecării, fiecare dintre blocajele temporale mai mici de psihic înghețat este treptat curățat și eliberat.

Energia suplimentară eliberată în acel moment în câmpul auriu începe la rândul ei să elibereze în mod automat segmentele mai mici din conglomeratul temporal, căci sunt formate din energie similară. Întorcându-ne la povestea lui Joe, o dată cu fiecare blocaj eliberat, el va percepe experiența de viață de parcă s-ar întâmpla chiar atunci. De exemplu, este posibil să simtă durerea acută la treizeci de ani și, imediat ce durerea respectivă este eliberată, descoperă brusc că are zece ani. Curând, copilul de zece ani va avea doar un an.

În momentul când aceste părți ale psihicului uman, care nu s-au maturizat în același timp cu restul personalității, sunt eliberate, ele încep un proces de maturizare rapidă. Acest proces poate dura de la câteva minute până la câțiva ani, în funcție de adâncimea, puterea generală și cea de pătrundere a conștiinței energetice înghețate.

O dată cu reintroducerea acestor energii în procesul creator, schimbări uluitoare se petrec în viața respectivului individ. Viața lui Joe începe să se restructureze

din noua conștiință, care este acum un factor activ în procesul creator. Nu se va mai autoabandona în efortul involuntar de a-i face pe cei din jur să aibă grijă de el. În schimb, va zăbovi asupra sa, fiindcă acum crede că merită un anturaj și și-l poate crea. În momentul când a dezvoltat această nouă relație cu el însuși, va atrage o prietenă care nu transportă energia abandonului. Astfel, noua relație va fi stabilă din acest punct de vedere. Firește că este posibil să fie necesare mai multe încercări practice înainte să apară „femeia potrivită”.

Dureri din viețile trecute

S-au făcut multe cercetări asupra „vieții trecute”, atât prin studierea literaturii de specialitate, cât și pe calea regresiei hipnotice. Această cercetare descoperă originea celor mai multe dureri psihice cronice prin intermediul experiențelor din viața trecută. Veți găsi în cartea lui Roger Woolger *Alte vieți, alte euri* o relație detaliată. În cadrul terapiei sale de întoarcere în viețile anterioare, Dr. Woolger descoperă că în momentul când un client a re trăit durerea congelată dintr-o experiență din viața trecută și a scăpat de ea reușește să clarifice și unele situații din viața prezentă față de care alte terapii s-au dovedit neputincioase.

În conglomeratele temporale de psihic înghețat se găsesc și viețile trecute. Se atrag și se conectează printr-o energie similară. Ele nu sunt separate de timp, ci sunt direct conectate la evenimentele din această viață, dar și la evenimentele din alte vieți. Este necesară ceva mai multă energie pentru a putea pătrunde într-un eveniment înghețat dintr-o viață trecută, deoarece se află acolo de mai mult timp și este acoperită de mai multe impurități, dar se poate rezolva în ședințele de vindecare. Totul se petrece în mod automat când persoana este gata.

Conform observațiilor mele asupra Câmpului Energetic Omeneșc în timpul ședințelor de vindecare, traumele din viețile anterioare stau întotdeauna la baza problemelor cronizate din ziua de azi greu de rezolvat. Când traumele vieții de acum sunt cât de cât îndepărtate prin vindecarea cu ajutorul mâinilor, trauma din viața trecută, îngropată sub acestea, se ridică la suprafață, așteptând să fie și ea vindecată. Este un gen de tămăduire extrem de eficient în transformarea vieții unui pacient, dar și în transformarea condiției sale fizice. Au întotdeauna loc schimbări mari, ca rezultat al eliberării traumelor din viața trecută prin vindecarea cu ajutorul mâinilor. În această acțiune este întotdeauna important ca și clientul să facă în mod clar legătura dintre acțiunea din viața trecută și situațiile din viața prezentă, astfel încât întregul conglomerat

este eliberat și nu e folosit pentru evitarea chestiunilor din această viață.

Originea durerii — rana inițială

Originea durerii, din perspectiva mea, este chiar mai adâncă decât energia blocată din cauza durerii personale sau a fenomenelor denumite vieți trecute. Vine din credința că fiecare dintre noi este izolat, izolat de toți ceilalți și izolat față de Dumnezeu. Mulți credem că pentru a fi deosebiți trebuie să fim izolați. Prin urmare, ne izolăm față de tot ceea ce ne înconjoară, inclusiv familiile noastre, prietenii, grupurile, națiunile, pământul, credință în izolare trăită ca teamă, din cauză născându-se toate celelalte emoții negative. În momentul în care am creat aceste emoții negative, ne izolăm față de ele. Acest proces de izolare își urmează cursul, dar nașterea unei mari dureri și iluzii, până ce se sparge cercul conexiunilor negative sau este schimbat în activitate procesuală personală. Modalitățile de schimbare la 180° a acestui ciclu vicios pentru a crea tot mai multă plăcere și claritate în viețile noastre reprezintă chiar subiectul cărții de față. Cheia este iubirea și intrarea în conexiune cu tot ceea ce există.

Iubirea este experiența de a fi conectat cu Dumnezeu și cu orice altceva. Dumnezeu este pretutindeni, în absolut orice. Dumnezeu este deasupra noastră, sub noi, de jur împrejurul nostru și în noi. Scântea divină a lui Dumnezeu este cu totul singulară, în fiecare dintre noi. Este însuși Dumnezeu, care se manifestă individual. O simțim ca fiind izvorul nostru interior, miezul ființei noastre. Cu cât suntem mai mult conectați la Dumnezeu din afara noastră, cu atât suntem mai mult conectați și aducem la suprafață individualitatea Dumnezeului din interior. Când suntem conectați la Dumnezeul universal și la Dumnezeul individual din interiorul nostru, suntem absolut siguri și liberi.

Crearea eului-mască pentru mascarea durerii inițiale

Când ne naștem, încă mai suntem conectați la o mare putere și înțelepciune spirituală prin intermediul miezului nostru. Această conexiune la miezul personal și prin urmare la puterea și înțelepciunea spirituală dă sentimentul siguranței totale și al minunăției. În timpul procesului de maturizare, această conexiune se șterge încetul cu încetul. Este înlocuită de vocile părinților, a căror intenție este să ne protejeze și să ne facă să ne simțim în siguranță. Ei vorbesc despre bine și despre rău, despre ce se cade și ce nu se cade, ne învață cum să luăm hotărâri și cum să acționăm ori

cum să reacționăm într-o anumită situație. O dată cu stabilirea conexiunii la miezul profund, psihicul copilului nostru încearcă cu disperare să înlocuiască înțelepciunea înăscută, inițială, cu un ego funcțional. Din nefericire, stratul protector, sau vocile părintești interiorizate, nu-și prea poate face treaba. În schimb, ceea ce apare este un eu-mască.

Eul-mască este prima încercare de a ne îndrepta. O dată cu ea, încercăm să exprimăm exact cine suntem într-un mod pozitiv, acceptabil și lumii care, ne temem noi, ne va respinge. Prezentăm lumii eul-mască în conformitate cu convingerile noastre asupra a ceea ce credem că spune lumea că este corect, astfel încât să putem fi acceptați și să ne simțim în siguranță. Eul-mască se străduiește să asigure conexiuni cu alții, pentru că așa „se cade” să facă, dar nu poate realiza o conexiune profundă, fiindcă neagă adevărata natură a personalității, temerile și sentimentele noastre negative.

Punem ce avem mai bun în crearea acestei măști, dar degeaba. Masca nu reușește niciodată să creeze sentimentul interior de siguranță după care tânjim. De fapt, creează sentimentul interior că suntem impotenti din cauză că încercăm să dovedim că suntem buni, iar noi nu suntem buni tot timpul. Simțim că suntem falși și ni se face și mai tare teamă. Așa încât încercăm din nou, cu mai multă răvnă. Folosim tot ceea ce este mai bun în noi ca să dovedim că suntem buni (din nou, conform vocilor părintești interiorizate). Rezultatul este și mai multă teamă, mai ales pentru că nu putem rezista tot timpul, și atunci din nou sentimentul că suntem falși, mai multă teamă, într-un ciclu din ce în ce mai impresionant.

Intenția măștii este de a ne proteja împotriva unei lumi presupus ostile, dovedind că suntem buni. Intenția măștii este amăgire și negare. Neagă faptul că scopul său este acoperirea durerii și a furiei, deoarece neagă faptul că durerea și furia sunt parte intrinsecă a personalității. Intenția măștii este de a proteja eul prin neasumarea nici unei răspunderi asupra acțiunilor, gândurilor sau faptelor negative.

Din perspectiva măștii noastre, durerea și furia există în afara personalității. Nu ne asumăm nici o răspundere. Dacă se întâmplă ceva rău, atunci cu siguranță este vina altcuiva. Dăm vina pe ei. Asta înseamnă că probabil altcineva este furios și supus durerii. Singura cale de a menține această mască rădă este să încercăm absolut tot timpul să demonstrăm că noi suntem cei buni. În sufletul nostru, suntem iritați de plăcerea permanentă, pe care o revărsăm asupra noastră, de a fi buni. Iar dacă nu, încercăm să dovedim că noi avem dreptate, pe când ei greșesc.

Nu ne face de loc plăcere dacă suntem obligați să trăim conform regulilor altcuiva. Este prea multă bătaie de cap. Vrem să facem doar ceea ce avem chef. Obosim, ne înfurăm, nu ne pasă, dăm drumul în stângă și-n dreapta acuzațiilor și nemulțumirilor noastre, îi rânim pe cei din jur. Energia pe care am înăbușit-o cu ajutorul măștii se zvârcolește, împinge și-i lovește pe ceilalți și, bineînțeles, negăm și acest lucru, dat fiind că intenția noastră este de a ne menține siguranța dovădind că noi suntem cei buni.

Undeva, în străfundul nostru, ne face plăcere să avem crize de furie. Eliberarea energiei înseamnă ușurare, chiar dacă nu este clară și dreaptă, chiar dacă nu acționăm în mod responsabil când o facem. Există în noi o parte căreia îi place să ne reverse tot negativismul asupra altcuiva. Este ceea ce numim plăcere negativă. Originea ei se află în eul inferior.

Plăcerea negativă și eul inferior

Sunt sigură că vă amintiți plăcerea pe care ați simțit-o în timpul vreunei acțiuni negative întreprinse. Orice mișcare de energie, negativă sau pozitivă, oferă plăcere. Aceste acțiuni sunt purtătoare de plăcere, căci nu sunt nimic altceva decât eliberări de energie acumulată în interiorul nostru. Dacă atunci când energia abia începe să se miște simțiți durere, ca va fi întotdeauna urmată îndeaproape de plăcere, fiindcă o dată cu durerea eliberați și forța creatoare, resimțită întotdeauna ca plăcere.

Plăcerea negativă își are originea în eul inferior — aceea parte din noi care a uitat cine suntem, aceea parte a psihicului nostru care crede într-o lume izolată, negativă și va acționa în consecință. Eul inferior nu constă în tăgăduirea negativității, ci dimpotrivă, dorește plăcerile negative. Întrucât nu constă în tăgăduirea negativității (cum este cazul măștii), eul inferior, mai cinstit decât eul-mască, este corect în privința intenției sale negative. Nu se prefacă că este amabil. Nu este amabil. Se pune pe sine pe primul loc și nu se jenează de acest lucru. El spune „Îmi pasă de mine, nu de tine“. Nu e posibil să-i pese și de el, și de altcineva, trăind izolat într-o lume a sa. Se bucură de plăcerea negativă și vrea cât mai multă. Cunoaște durerea din personalitatea sa, dar nu are nici cea mai mică intenție să simtă respectiva durere.

Intenția eului inferior este de a menține izolarea, de a face orice vrea și de a nu simți durerea.

Eul superior

Bineînțeles că în timpul procesului de maturizare nu tot psihicul nostru este separat de miez. O parte a

noastră e limpede și iubește fără nici un fel de luptă, e conectată direct la divinitatea individuală din interiorul fiecăruia dintre noi. Este plină de înțelepciune, iubire și curaj, are conexiuni cu marea putere creatoare, este latura care a încurajat tot binele creat în viața noastră, partea care nu a uitat cine suntem.

Oriunde am găsit pace, bucurie și împlinire în viață, acolo s-a exprimat eul nostru superior prin intermediul principiului creator. Dacă vă puneți întrebarea ce se înțelege prin „cine ești cu adevărat“ sau „eul adevărat“, atunci reflectați asupra acestor zone din viața dumneavoastră. Ele sunt expresia eului adevărat.

Niciodată să nu credeți că o zonă negativă din viața dumneavoastră reprezintă o expresie a eului adevărat, zonele negative sunt expresia a ceea ce nu sunteți, sunt exemple ale modului în care ați blocat exprimarea adevăratului dumneavoastră eu.

Intenția eului superior este adevărul, comuniunea, respectul, individualitatea, conștiința clară de sine și unirea cu Creatorul.

Importanța intenției

Deosebirea esențială dintre eul superior, eul inferior și eul-mască constă în fundamentul intenției pe care fiecare se bazează, precum și în calitatea energiei prezente în orice interacțiune rezultată din intenția de bază.

Ceea ce dă naștere la multe încurcături în cadrul interacțiunilor umane este faptul că ele diferă în funcție de intenția care se află în spatele lor. Cuvintele pe care le rostim pot veni din oricare dintre cele 3 locuri — eul superior, eul inferior sau eul-mască. Cuvintele în sine pot spune un anumit lucru, dar pot avea un alt înțeles. Eul superior chiar crede când spune „Suntem prieteni“. Eul-mască de fapt declară „Suntem prieteni atâta timp cât eu sunt cel bun și nu trebuie să pui niciodată la îndoială faptul că eu sunt cel bun“. Eul inferior spune: „Suntem prieteni doar atât cât permit eu. Dincolo de asta, păzea! Să nu vii prea aproape de mine, căci mă voi folosi de tine ca să obțin ceea ce vreau și ca să evit durerea. Dacă te apropii prea mult de mine sau de durerea mea ori dacă vei încerca să mă împiedici să obțin ceea ce vreau, te ucid.“ (În acest caz, „ucid“ poate însemna orice este necesar ca să opriți pe cineva. Ar putea să însemne pur și simplu că nu veți mai vorbi cu persoana aceea sau că o veți doborî într-o discuție în contradicție; poate merge până acolo încât să însemne efectiv că o veți ucide cu adevărat.)

Apărarea sau tăgăduirea rănii inițiale produce altă durere

Cu cât acțiunile ce își au izvorul în miezul lăuntric sunt distorsionate mai mult de mască, cu atât mai mult trebuie să ne justificăm acțiunile prin blamare. Cu cât negăm mai mult existența eului inferior, cu atât mai mult ne depedăm de putere. Tăgăduirea, negarea rețin puterea sursei creatoare dinlăuntrul nostru. Ceea ce creează un ciclu tot mai mare al durerii și al neajutorării. Cu cât devine mai mare acest ciclu vicious al durerii și al neajutorării, cu atât pare să fie mai mare durerea sau rana inițială. Este acoperită cu durere imaginară de o asemenea intensitate, încât fără să vrem ne îngrozim și nu vom da înapoi de la nimic pentru a ne apăra, ca nu cumva s-o trăim realmente. În mintea noastră devine o adevărată tortură sau anihilare. Cu cât vom găsi mai multe motive ca să stăm departe de ea și să n-o vindecăm, cu atât mai adânc rana inițială va fi îngropată și se va dovedi a nu va fi de loc ceea ce credem noi că este.

Din experiența mea ca tîmăduitoare și profesoară, am ajuns la concluzia că reușim să provocăm mult mai multă durere și boală în viețile și în trupurile noastre evitând rana inițială prin folosirea modelului obținut de apărare decât a produs la început rana inițială.

Sistemul de apărare obișnuit

În experiența mea, felul cum distorsionăm în mod constant câmpul energetic în sistem de apărare obișnuit pricinuieste mai multă durere și boală în trupurile noastre decât orice altă cauză.

Când voi descrie în continuare Câmpul Energetic Omenesc vom vedea în ce mod această evitare creează disfuncționalități în câmpul nostru, iar ele la rândul lor vor provoca boală în trup. Modelele de apărare obișnuite pot fi văzute în câmpurile noastre energetice asemenea unui sistem de apărare energetică. El este modelul obișnuit de distorsionare din câmpul nostru în care ne retragem ori de câte ori simțim nevoia. Se corelează cu eul-mască.

Cu cât reușim mai bine să ținem încătușate înlăuntrul nostru, prin intermediul acestui sistem de apărare, durerea și furia, cu atât mai tare ne sunt înăbușite și sentimentele pozitive. Devenim posaci, viața nu merge așa cum ne așteptăm — devine banală și plictisitoare. Moare însuși Eros. Suntem prinși în ciclurile defectuoase obișnuite fără a fi în stare să realizăm ceea ce ne dorim cel mai mult în această viață. Și aceasta își spune cuvântul asupra trupului nostru. Începem să ne pierdem credința în viață.

Prin intermediul procesului obișnuit de ridicare a unui zid în jurul durerii, ridicăm un zid înalt, despărțitor, și în jurul miezului profund. Am uitat cum arată. Ne-am uitat propria esență. Am uitat cine suntem. Am pierdut controlul energiei esențiale cu ajutorul cărora creăm chiar viețile noastre. Este ca și cum ne-am aștepta să ne creăm viețile așa cum dorim noi să fie, când de fapt nu știm cine este acest „noi” care dorește.

Drumul înapoi la rana inițială

Singura modalitate de a ne aminti cine suntem, de a ne crea viețile așa cum vrem, de a crea sănătate și de a ne simți în siguranță este să ne conectăm din nou, complet, cu miezul profund. Există o singură cale de a face acest lucru. Găsim și ne observăm imaginile, iar apoi eliberăm conglomeratele temporale de psihic înghețat care se asociază cu acestea, astfel încât să putem merge la sursa tuturor imaginilor, rana inițială. Trebuie să descoperim efectiv rana inițială. Asta înseamnă că trebuie să trecem prin sistemul de apărare și să curățăm sentimentele negative, precum și toate straturile de durere imaginară din jurul rănii inițiale. În momentul când ajungem la rana inițială, întreaga viață se schimbă, iar noi și viața noastră suntem vindecați. Acesta este procesul transformațional.

Există numeroase tehnici de aflare a rănii inițiale. Regresia temporală ca folosirea autosugestiei și poziția corpului sunt doar două. Ambele tehnici se predau în cadrul programului de pregătire de la Școala de Tămăduire Barbara Brennan. Folosind aceste tehnici, reușim să-i ajutăm pe studenți să meargă împreună la rănilor lor inițiale.

Într-unul dintre exercițiile de grup, studenții își coboară „scuturile” de apărare adoptând poziția trupului care exprimă ce anume cred ei că este durerea resimțită. Ca să găscăscă poziția rănii lor nu trebuie decât să-și concentreze atenția asupra chestiunilor emoționale importante și a durerii prezente și să-și lase trupurile să reacționeze. Această tehnică dă roade, fiindcă durerea este conectată prin energie asemănătoare în conglomeratele temporale de psihic înghețat.

Prin intensificarea reacției trupurilor și prin menținerea atenției concentrată înspre interior, durerea studenților este adusă la suprafață și devine treptat mai clară. Rezultatul e întotdeauna o cameră plină de oameni deosebit de vulnerabili care simt durere. Pozițiile lor contorsionate și răscuite le arată limpede durerea. Uneori, oamenii stau într-un picior, iar celălalt picior și ambele brațe sunt răscuite înspre față. Mulți stau cu capetele plectate, în timp ce alții stau pe podea ghemuiți asemenea copiilor.

În acest exercițiu devine limpede că durerea provocată de cheștiuni din viața prezentă este într-adevăr aceeași cu durerea trăită mai înainte. O dată cu aducerea la suprafață a durerii prezente, studenții continuă să-și mențină pozițiile, dar în același timp au clară intenția de a se concentra în permanență înspre trecut, către rana inițială.

Se retrag în mod automat, strat după strat, prin durerea asociată cu imaginea din jurul rănii. Deși această durere e puternică și înspăimântătoare, este în esență iluzorie, deoarece se bazează pe iluzia închistată în imagine. Pentru a explica ce înțeleg eu prin durere iluzorie, să ne amintim de exemplul nostru cu micul Joe în vârstă de zece ani, care este distrus când mama sa pleacă la spital ca să aducă pe lume un alt copil. Așa se simte el, dar nu chiar această situație îl distruge.

Continuând să traversăm durerea iluzorie care este coagulată în jurul rănii inițiale, studenții ajung în cele din urmă la rana inițială. Treptat, pe măsură ce se scufundă tot mai aproape de rana inițială, vor constata cu surprindere că durerea descrește în intensitate.

În momentul când se află în rana inițială, le cerem să-și păstreze pozițiile în timp ce se apropie de o anumită persoană, cu scopul de a stabili un contact cu o altă ființă umană rănită. Ca urmare, întotdeauna plutește în încăperea un sentiment de profund respect. Toți sunt răniți, sunt egali între ei. Contactul dintre oameni creează multă iubire în cameră.

După terminarea exercițiului, când vine vremea să-și împărtășească gândurile, se pot face descoperiri interesante. Studenții sunt de obicei surprinși văzând că rana lor nu e ceea ce și-au închipuit ei că este. Descoperă că durerea lor, în cea mai mare parte, nu vine chiar din rana inițială, ci din faptul că-și apără rana inițială. La începutul vieții lor, au început să se apere împotriva a ceea ce se așteptau să le aducă viața conform concluziei lor imagine anterioare. De fiecare dată când s-au apărât împotriva acelei concluzii-imagine, ei au adăugat un plus de energie la conglomeratele temporale de psihic înghețat. De fiecare dată când s-a întâmplat acest lucru, iluzia durerii devenea tot mai mare, până ce uitau cauza durerii. Tot ce rămânea era doar o durere îngrozitoare, necunoscută, de nesuportat.

Cea mai profundă parte a acestui exercițiu, conform spuselor studenților, este să vezi cât timp și câtă energie irosim în tot cursul vieții apărându-ne rana inițială. Cea mai profundă rană este trădarea de sine. Făcând acest exercițiu, studenții pot simți hotărârea luată chiar de la început de a nu acționa conform adevărului a ceea ce sunt, de a nu recunoaște și a nu trăi conform cu ceea ce sunt. Pot vedea că au luat hotărârea aceea mereu și mereu, în tot timpul vieții, până ce

a devenit ceva mecanic. Este parte integrantă a sistemului lor de apărare.

Această experiență le oferă o deosebită libertate și o perspectivă total diferită asupra vieții. Viața devine o provocare continuă de a trăi conform adevărului și de a nu-ți trăda eul. Cea mai mare provocare în viață este de a rămâne conectat și a exprima miezul ființei, indiferent de situația în care ne aflăm.

Această durere nu există doar în câțiva oameni, ci în întreaga umanitate — într-o mai mică sau mai mare măsură. Unii oameni sunt mai conștienți de durerea lor decât alții.

Condiția umană, viața în dualism

Ne exprimăm în fiecare zi esența într-o anumită măsură. Gradul de exprimare este direct proporțional cu tăria și cu claritatea conexiunii și a măsurii în care îi permitem esenței noastre să iasă la suprafață. Zonele din viața noastră care curg ușor, fără probleme, și ne satisfac în totalitate sunt acelea în care suntem direct conectați la esență. Energiile care vin neînhibate direct din esență creează opere și vieți diferite, cele care vin nestingherite direct din esență creează sănătate perfectă. Sunt expresia eurilor noastre superioare, acea parte din noi cu care ne naștem și care nu pierde niciodată legătura cu esența.

De obicei, ne este oarecum rușine de această parte a ființei noastre. Aproape tot timpul nu arătăm cât de mult ne pasă, cât de mult iubim și după câte lucruri trăim în viață. O „acoperim”, o etichetăm, o strivim până la un nivel rezonabil de exprimare (conform vocilor părintești internalizate) și ne mulțumim cu mai puțin. Acesta este comportamentul „corespunzător”, sau așa credem noi.

Uneori, când nu suntem atenți, ne dăm drumul și imediat izbucnește forța creatoare! Un act brusc de bunățate și de exprimare a iubirii sau a prieteniei care se produce înainte să ne dăm seama că este chiar expresia acestei esențe lăuntrice. Se stabilește un moment de conexiune și se eliberează iubire.

Apoi, fiind incapabili să tolerăm lumina și iubirea, ne cuprinde rușinea și ne retragem. Sunt suficiente doar câteva secunde ca să ne cuprindă jena și să ne închidem puțin. Apare o teamă bruscă, venită aparent de nicăieri, care spune „Vai, poate că nu am făcut ceea ce trebuia!” Este vocea părintească, ce ia locul esenței. Sub ea se află apărarea. Ceea ce vrea să spună, de fapt, este: „Dacă nu oprești acest flux de energie, vei simți probabil totul, inclusiv durerea pe care ți-o îngrop”. Așa încât oprim fluxul forței noastre de viață, îl stăpânim și îl calmăm. Revenim la nivelul

„normal” de „siguranță” unde nu deranjăm pe nimeni — și în nici un caz pe noi.

Aceasta este condiția umană. Trăim în dualismul alegerii, indiferent care este situația de viață. În fiecare moment alegem fie să spunem „da” unei stări de neapărare echilibrate, puternice și sigure, care atrage după sine întreaga noastră experiență de viață, fie să spunem „nu”. Iar în acest „nu” al nostru, ne apărăm împotriva adevăratei experiențe de viață echilibrată și ne blocăm însăși trăirea.

Cei mai mulți dintre noi aleg să-și ucidă o parte din trăire aproape tot timpul. De ce? Deoarece, în mod involuntar, știm că, lăsând forța de viață să curgă liber, eliberăm vechea durere și ne este teamă de acest lucru. Nu știm cum să-i facem față. Așa încât ne retragem, din apărare, apelând iarăși la vechile definiții ale măștii (ni se par atât de potrivite!) care ne spun cine suntem. Vocile părintești interiorizate ale măștii devin tot mai puternice, iar noi continuăm să ne retragem. „Și oricum, cine credea că ești? Dumnezeu?”, „Chiar crezi că poți schimba lucrurile?” „Ei, hai, fii realist! oamenii nu se schimbă. Multumește-te cu ceea ce ai.” „Ești lacom.” „Niciodată nu apreciezi ceea ce ai.” Sau „Măcar dacă s-ar fi purtat ca lumea părinții tăi cu tine...” „Dacă soțul tău n-ar fi făcut asta...” „Măcar dacă erai mai frumoasă...” Și așa mai departe! Există un milion de posibilități pe care să le folosească masca pentru a vorbi în locul tău. Într-o anumită măsură, vă împiedică să simțiți durerea. Dar în timp creează durere și, în ultimă instanță, chiar boală.

Boala vine din învăluirea ca într-un giulgiu și deconectarea unei părți din noi înșine față de esența ființei. În momentul în care ne deconectăm, uităm cine suntem cu adevărat și ne trăim viețile conform uitării noastre — de fapt, conform măștii noastre, a eului nostru inferior și a sistemului nostru defensiv. Tămăduirea înseamnă să ne aducem aminte ce suntem cu adevărat. Înseamnă reconectarea la esență în acele zone ale psihicului nostru unde ne-am deconectat și trăirea vieții în consecință.

În aceeași măsură în care ne innăbușim energiile pozitive ne innăbușim și creativitatea și priceperea noastră de a duce o viață sănătoasă — sau de a ne vindeca singuri.

Este nevoie de muncă din partea fiecăruia dintre noi pentru a ne reconecta la esență și a ne tămădui singuri.

Scopul spiritual al rănii inițiale

Ne putem întreba: Care este cauza sau scopul rănii inițiale? Rana inițială este creată de dispariția treptată

a conexiunii dintre nou-născut și înțelepciunea spirituală profundă din esența sa. De ce, privind totul din perspectiva evolutivă a umanității, se petrece acest lucru?

Răspunsul se află în deosebirea dintre conexiunea esenței de la începutul vieții și conexiunea câștigată prin experiența de viață. Conexiunea inițială cu esența este inconștientă. Conexiunile cu esența stabilite în timpul vieții sunt conștiente. Conexiunea adulților la esența lor, realizată prin experiența de viață, creează înțelegerea conștientă a divinității interioare. Adulții își dau seama că sunt o scântee a luminii divine din Univers. Sunt divinitate localizată. Acest proces evolutiv creează el însuși înțelegere conștientă în specia căreia îi aparținem. Descoperim că suntem co-creatori ai Universului. Scopul încarnării este crearea înțelegerii eului în calitate de co-creator al Universului.

Urmându-ne dorințele, ajungem la sarcina de viață

Fiecare dintre noi tânjim să fim noi înșine, să ne înțelegem și să ne exprimăm. Această dorință este lumina interioară care ne conduce pe drumul evoluției noastre. Considerat la nivel personal, asta înseamnă că fiecare dintre noi ne naștem cu sarcina de viață de a ne reconecta la esența ființei noastre. Ca să facem acest lucru, trebuie să îndepărtăm blocajele dintre înțelegerea conștientă și esență. Se numește sarcină personală de viață. În momentul în care realizăm acest lucru, eliberarea energiilor creatoare aduce la suprafață daruri din esență, daruri pe care le primim pentru prima dată și apoi le împărțim cu lumea. Darurile pe care le oferim lumii atrag după ele realizarea sarcinii noastre de viață în lume. Această sarcină se desfășoară doar în măsura în care ne eliberăm energiile creatoare din esență. Astfel, putem realiza ceea ce dorim să facem pe lumea aceasta doar ocupându-ne de procesul personal de transformare.

Suntem cu toții tămăduitori răniți

Suntem cu toții tămăduitori răniți. Suntem îndărăt-nici față de posibilitatea de a deveni neapărați, de a deveni descoperiți și de a arăta ce anume avem în interiorul nostru — fie el pozitiv sau negativ. Când se ivește situația, evităm să arătăm durerea sau rana pe care fiecare le purtăm în felul nostru propriu. Le ascundem plini de rușine. Credem că suntem singurari sau că durerea noastră este mai vrednică de dispreț decât a altcuiva. Ne este foarte greu când nu ne simțim foarte siguri. Iată condiția noastră umană. Ne va lua tuturor mult timp ca să ieșim din ea. Și va fi nevo-

ie de multă iubire. Hai să ne acordăm unul altuia cât mai mult spațiu, timp și susținere încărcată de iubire. Căci chiar prin intermediul acestei răni învățăm cum să iubim, rană interioară pe care fiecare dintre noi o poartă în sine și ne e cel mai mare profesor. Să recunoaștem cine suntem cu adevărat în interiorul nostru. Suntem esența frumoasă profundă, în ciuda straturilor de durere și furie care ne înconjoară. Suntem fiecare dintre noi o individualitate unică și e formidabil că este așa. Să devenim deci cu toții tămăduitori răniți, ajutându-ne unul pe altul să împărțim adevărul ființei noastre interioare.

Ne putem găsi pe noi înșine într-un univers benign, abundent, de sprijin în viață, care este sfânt. Suntem purtați pe brațele Universului. Suntem sprijiniți de un câmp de sănătate universal care sprijină și susține viața. Putem întinde mâna, și ne vom conecta imediat la acest câmp universal. Putem fi, și chiar suntem, întotdeauna hrăniți de acest câmp. Facem parte din el, și el face parte din noi. Misterul divin al vieții se află în interiorul nostru.

Sunteți propriul vostru tămăduitor

Voi și numai voi singuri vă puteți vindeca. Sunteți categoric în stare s-o faceți. Procesul de tămăduire a unei boli personale este, de fapt, un ritual al trecerii, imaginat chiar de către voi înșivă ca una dintre cele mai grozave unelte de învățare pe care le veți întâlni vreodată. Dintr-o perspectivă mai profundă, boala este cauzată de dorința neîmplinită. Cu cât durerea este mai profundă, cu atât este mai profundă dorința. Este un mesaj că, într-un fel, undeva, ați uitat cine sunteți și care vă este scopul. Ați uitat și v-ați deconectat de la scopul energiei creatoare din esența voas-

tră. Boala este doar simptomul: maladia reprezintă dorința neîmplinită; așadar, mai presus de orice altceva folosiți-vă boala pentru a vă elibera astfel încât să puteți face tot ceea ce ați dorit întotdeauna să faceți, să fiți ceea ce întotdeauna ați vrut să fiți, să vă manifestați și să exprimați ceea ce sunteți deja din cea mai profundă, mai largă și mai înaltă realitate.

Dacă ați descoperit într-adevăr că sunteți bolnavi, pregătiți-vă pentru schimbare, așteptați-vă ca dorința cea mai profundă să iasă la suprafață și să se realizeze.

Pregătiți-vă să încetați, în sfârșit, să mai alergați și să vă întoarceți ca să dați ochii cu tigrul din interiorul vostru, indiferent ce înseamnă acest lucru pentru voi personal. Vă sugerez că cel mai bun loc de unde să începeți căutarea pentru aflarea sensului bolii este de a vă întreba: „Ce anume am năzuit și nu am reușit să creez încă în această viață?” Și veți descoperi în cele din urmă o legătură directă între această dorință neîmplinită și boala voastră.

În interiorul acestei imagini fundamentale a sănătății și a vindecării vă veți recăpăta sănătatea. Și nu vorbesc aici doar despre sănătatea trupului fizic, căci de fapt e ceva secundar, ci de sănătatea spiritului, de sănătatea sufletului. În interiorul acestui cadru sau al acestei metafore a realității, ne putem ocupa de toate chestiunile legate de viață și sănătate. Deoarece viața în trupul fizic trebuie trăită în iubire, trebuie să ne dezvoltăm calitățile superioare și să devenim totuna cu divinitatea. Indiferent în ce situație de viață vă aflați în acest moment, asta înseamnă viață. Indiferent care este durerea, problema sau maladia, ea este profesor. Este un profesor de iubire și un profesor care vă aduce aminte că sunteți divini. Este procesul apariției luminii voastre.

Cele patru dimensiuni ale energiei voastre creatoare

Înțelegerea naturii energiilor voastre creatoare, ce fac ele și cum funcționează, ajută la eliberarea energiilor creatoare pentru sănătate, vindecare sau pentru a realiza ceva nou în viață. Este important să înțelegem și legătura dintre energiile creatoare și fluxul și refluxul natural al procesului creator universal din interiorul vostru. Câmpurile energetice de viață sunt valabile pentru procesul creator. Chiar prin câmpurile energetice de viață se creează situațiile de viață, evenimentele și experiențele, dar și lumea materială.

Forțele creatoare au mai multe dimensiuni. Limba noastră este prea limitată ca să poată descrie în mod adecvat diferențele dintre aceste dimensiuni, resimțite în mod personal o dată cu trecerea prin procesul creator.

Din lipsa unora mai bune, folosesc termenii energie și dimensiune în mod neștiințific în momentul când dau aceste explicații. Întrucât tot mai mulți indivizi devin cu bună-știință conștienți de aceste experiențe creatoare, sunt sigură că vom adăuga cuvintele de care avem nevoie pentru a comunica mai bine atunci când vom vorbi despre ele.

Din perspectiva mea, există cel puțin patru dimensiuni în fiecare ființă umană. Fiecare dintre aceste nivele poate fi perceput prin PSS, și un vindecător priceput poate acționa direct asupra lui pentru vindecare. Imaginea 2-1 prezintă aceste patru dimensiuni ale

unui om: nivelul fizic, nivelul auric, nivelul haric și nivelul stelei de esență.

Prima dimensiune este obișnuita lume fizică. Lumea noastră fizică este menținută intactă prin lumile fundamentale de energie și conștiință.

Imediat sub lumea fizică stă dimensiunea câmpurilor energetice universale sau de viață, în care se află *aura* sau *Câmpul Energetic Omenesc*. Acest nivel este cadrul energetic sau structura în rețea pe care se sprijină lumea fizică. Tot ceea ce se creează în lumea fizică trebuie să existe, să fie creat mai întâi în lumea energiei de viață. Orice formă trebuie să fie formată mai întâi în nivelurile structurate ale câmpurilor energetice. Această dimensiune poartă și ea energiile personalității noastre. Orice sentiment al nostru se manifestă la nivelul câmpurilor energetice de viață. Trupul fizic exprimă nivelele fluide ale câmpului în manifestări și situații cum ar fi zămbetele de iubire sau încruntările dezaprobatoare, felul în care mergem, stăm pe scaun ori în picioare.

Sub câmpul de energie umană urmează *nivelul haric*, în care ne păstrăm intențiile, de o importanță uriașă în procesul creator. Când avem intenții de care nici nu ne dăm seama, intenții combinate sau contradictorii, luptăm împotriva noastră și întrerupem procesul creator. Când învățăm să ne aliniem intențiile nu numai în interiorul nostru, ci și față de grupul apropiat

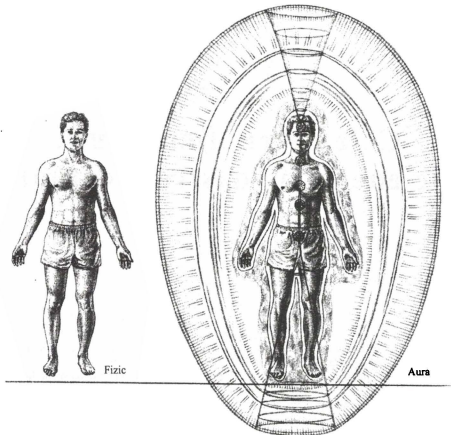


Figura 2-1. Patru dimensiuni ale omenscului

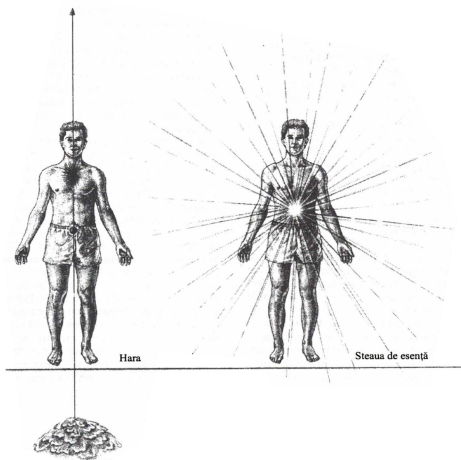
de oameni cu care lucrăm, apoi aliniem intențiile grupului nostru imediat cu grupul mai mare care îl servește și așa mai departe, reușim să dăm cale liberă unor enorme capacități creatoare.

Sub nivelul hăric sălășluiește dimensiunea esenței centrale a ființei noastre, ceea ce eu numesc nivelul stelei de esență. Acesta este nivelul sursei noastre interioare sau divinitatea localizată în lăuntru nostru. Din această sursă interioară se ridică spre suprafață toată creativitatea din străfundul ființei noastre.

Întregul proces creator natural necesită ridicarea energiilor și a conștiinței din steaua de esență și trecerea lor prin toate aceste patru dimensiuni. Pentru schimbarea permanentă în oricare dintre aceste dimensiuni este nevoie de o schimbare în baza ei, imediat în di-

menșiunea de sub ea. Prin urmare, din perspectiva tămăduirii, dacă dorim să ne schimbăm trupurile sau o parte dintre ele, cum ar fi un organ, de exemplu de la o stare nesănătoasă la una sănătoasă, trebuie să acționăm cu energiile fundamentale care constituie baza trupurilor noastre. Trebuie să acționăm asupra fiecăreia dintre cele patru dimensiuni. Ca să putem face acest lucru, vom explora mai întâi cele patru dimensiuni în parte. Începem cu nivelul auric, câmpul de energie umană.

Acest câmp energetic a fost explorat, investigat și folosit de-a lungul istoriei umanității în diverse scopuri. Explorarea a început cu mult timp înainte să învățăm metoda științifică și a continuat până în prezent.



În imaginea 2-2 sunt trecute referirile istorice la un Câmp Energetic Universal, primele dintre acestea fiind înregistrate cam în anul 5000 î.Ch. Imaginea 2-3 cuprinde o listă cu numele celor care au studiat Câmpul Energetic Omenesc, numele folosit atunci când s-au referit la câmpul de energie al vieții, calitățile pe care i le atribuie și felul în care l-au folosit. Cercetătorii științifici din zilele noastre sunt prezenți în Figura 2-4.

Oamenii de știință de astăzi numesc câmpurile energetice măsurabile, asociate cu sisteme biologice, „câmpuri bioenergetice”. Pe de altă parte, termenii *aură* și *Câmp Energetic Omenesc* sunt folosiți de vindecători pentru a descrie aceste câmpuri energetice vii. Este

important să facem o distincție aici, deoarece câmpurile bioenergetice au fost măsurate în laboratoare, pe când aura, sau Câmpul Energetic Omenesc, este cunoscută prin intermediul observațiilor personale și clinice făcute de oameni care au folosit *Percepția Suprasenzorială* (PSS). În primul caz, informația măsurată este limitată de starea instrumentelor, pe când în cel de-al doilea caz ea este limitată de claritatea armoniei observatorului prin PSS. Din perspectiva mea, măsurătorile câmpului bioenergetic se corelează îndeaproape cu observațiile prin PSS. Există câteva experiențe care le corelează clar pe cele două. Vor fi și ele discutate aici, dar mai întâi perspectiva științifică.

Câmpurile energetice asociate cu trupul omenesc au fost măsurate cu aparate cum ar fi electroencefalograf (EEG), electrocardiograf (EKG) și cu aparatul superconducător de interferență cuantică (sau SQUID, un magnetometru extrem de sensibil). Multe studii au arătat că o disfuncție sau o anomalie în câmpul bioenergetic favorizează apariția unei infecții în organism. De exemplu, dr. Harold Burr de la Yale, măsurând câmpul energetic (pe care l-a numit câmp viu) al unei semințe, a reușit să prevadă cât de puternică va fi viitoarea plantă. A descoperit că orice slăbiciune într-un câmp viu al unei creaturi în viață precede o maladie.

Alți cercetători, cum ar fi dr. Robert Becker, chirurg ortoped din New York, au măsurat modele de curenți energetici direcți care curg pe deasupra trupului și prin trup. Câmpul bioenergetic este direct legat de funcționarea trupului fizic. Dr. Becker a demonstrat că formele și tăria modelelor complexului câmp electric al trupului se schimbă în funcție de schimbările fiziologice și psihologice.

Dr. Hiroshi Motoyama din Tokio, fondatorul Asociației Internaționale pentru Religie și Parapsihologie, a măsurat electric starea meridianelor de acupunctură. Folosește rezultatele pentru diagnosticarea în scopul stabilirii tratamentului prin acupunctură. Dr. Victor

Iniușin de la Universitatea din Kazahstan este unul dintre oamenii de știință ai locului care măsoară de mulți ani câmpul energetic cu ajutorul unor aparate fotosensibile. Este capabil să arate situația zonelor folosind fotografierea cu decolare coronală. Acest tip de fotografiere utilizează o frecvență foarte înaltă, voltaj ridicat și curent de slabă intensitate trimise prin trupul subiectului. Frecvența înaltă nu-i dăunează, deoarece curentul este slab, iar frecvențele înalte se deplasează doar pe epidermă.

S-au făcut câteva experiențe pentru a se arăta legăturile dintre „câmpul” măsurat și Câmpul Energetic Omenesc perceput. Cele mai bune pe care le cunoaștem sunt cele efectuate de dr. Valerie Hunt la UCLA și de dr. Andria Puharich în laboratorul său particular. Rezultatele experimentelor dr. Hunt arată legături directe între frecvența și modelele undelor curentului electric alternativ pe suprafața trupului specific percepute de un „cittitor de aură”. Dr. Hunt a efectuat aceeași măsurători cu doisprezece cititori de aură diferiți care au folosit PSS. Și în fiecare caz, pentru fiecare culoare citită, ea a descoperit o formă specifică a undelor și a modelului de frecvență. Dr. Puharich a reușit să măsoare în permanență un puls magnetic de 8 Hz (8 cicluri pe secundă) care venea din mâinile tămăduitorului. A descoperit că tămăduitorii care produc un semnal mai intens au o mai mare putere de vindecare.

Dr. Robert Beck, specialist în fizică nucleară, a călătorit în toată lumea și a măsurat undele emise de

Figura 2–2. Referințe istorice la un Câmp Energetic Universal

Perioada	Locul	Numele energiei	Proprietățile care i se atribuie
5000 î.Ch.	India	prana	Sursa de bază a întregii vieți
3000 î.Ch.	China	ch'i yin și yang	Prezentă în orice materie Compusă din două forțe polare; echilibrul celor două forțe polare = sănătate
500 î.Ch.	Grecia: Pitagora	energie vitală	Percepută ca un trup luminos care putea să vindece
1200	Europa: Paracelsus	iliaster	Forță vitală și materie vitală; tămăduire; activitate spirituală
1600	Wilhelm von Leibnitz	elemente esențiale	Centre de forță conținând propria lor sursă de mișcare
1700	Anton Mesmer	Fluid magnetic	Putea încălca obiectele animate și neanimate; hipnoză; influență la distanță
1800	Wilhelm von Reichenbach	forță odică	Comparație cu un câmp electromagnetic

Figura 2-3. Observatori din secolul XX ai Câmpului Energetic Omenesc

Data	Nume	A studiat	Proprietăți descoperite
1911	Walter Kilner	aura; atmosfera umană	A folosit ecrane și filtre colorate pentru a vedea trei straturi ale auri; configurația aurică ce este corelată unei maladii.
1940	George De La Warr	emanații	A perfecționat instrumente radionice pentru detectarea radiației dintr-un țesut viu; a folosit-o pentru diagnosticare și vindecare de la distanță.
1930-1950	Wilhelm Reich	orgon	A perfecționat o formă a psihoterapiei folosind energia orgon din corpul omenesc. A studiat energia în natură și a construit instrumente pentru a detecta și a acumula orgonul.
1930-1960	Harold Burr F.S.C.Northrup	câmpul vieții (CV)	CV direcționează organizarea unui organism; a dezvoltat ideea ritmurilor circadiene.
1950	L.J. Ravitz	câmpul gândirii (CG)	CG interferează cu CV pentru a produce simptome psihosomatice.
1970-1989	Robert Becker	EMF	A măsurat sistemele de control ale curentului direct asupra trupului omenesc; a corelat rezultatele cu sănătatea și cu maladiile; a dezvoltat metode pentru îmbunătățirea creșterii oaselor cu ajutorul curentului electric.
1970-1980	John Pierrakos Richard Dobrin și Brennan	CEO	Au corelat observațiile clare ale câmpului energetic cu răspunsul emoțional; măsurători într-o cameră întunecă să cu nivelul de lumină coborât corelate cu prezența umană.
1970	David Frost Barbara Brennan Karen Gestla	CEO	Laserul se curbează față de CEO.
1970-1990	Hiroshi Motoyama	ch'i	A măsurat electric meridianele acupuncturii; le-a folosit pentru tratamentele și diagnosticarea maladiilor.
1970-1990	Victor Iniușin	bioplasma	CEO are o bioplasmă compusă din ioni liberi; a cincea stare a materiei; echilibrul ionilor pozitivi și negativi = sănătate.
1970-1990	Valerie Hunt	biocâmpul	A măsurat electric frecvența și localizarea biocâmpului pe subiecții umani; a corelat rezultatele cu cititorii de aură.
1969-1990	Andria Puharich	LEF	A măsurat intensificarea energiilor vitale alternând câmpurile magnetice (8 Hz) din mâinile tămăduitorilor, a descoperit faptul că frecvențele mai înalte sau mai joase sunt dăunătoare vieții.
1980-1990	Robert Beck	unde Schumann	A corelat pulsările magnetice ale vindecătorului cu pulsațiile câmpului magnetic al pământului, undele Schumann.
1980-1989	John Zimmerman	unde ale creierului	A arătat faptul că creierul vindecătorilor intră într-o sincronizare dreapta/stânga în alfa, la fel cu al pacienților.

creierul vindecătorilor. A descoperit că toți tămăduitorii prezintă același model al undelor creierului de 7,8–8 Hz în timpul unei ședințe de vindecare, indiferent care erau obiceiurile lor sau cât de diferite erau aceste obiceiuri. Beck a testat tămăduitorii carismatici de credință creștină, kahuni din Hawai, practicanți de wicca, santeria, radestezia și radionie, dar și vizionari, cititori cu PSS. Toate testările au arătat același lucru.

S-a întrebat apoi la ce anume reacționează și de ce. A găsit răspunsul în fluctuațiile câmpului magnetic al pământului: ele sunt cuprinse între 7,8 și 8 Hz și se numesc undele Schumann. Mergând mai departe cu investigațiile, a descoperit că, în timpul ședințelor de vindecare, undele emise de creierul unui tămăduitor se sincronizează atât ca frecvență, cât și ca perioadă cu undele Schumann. Asta înseamnă că undele creierului unui vindecător pulsează nu numai la aceeași frecvență, ci și în același timp ca undele Schumann, ale pământului. Se poate presupune că tămăduitorii reușesc să preia energie din câmpul magnetic al pământului pentru a-și vindeca pacienții. Acest proces se numește cuplarea câmpurilor.

Dr. John Zimmerman, fondator și președinte al Institutului de Bio-Electro-Magnetism din Reno, statul Nevada, a studiat multe lucruri referitoare la cuplarea câmpurilor și le-a corelat cu stările încercate de vindecători. Este clar că ceea ce vindecătorii numesc intrarea în pământ este chiar acțiunea de legare cu câmpul magnetic al pământului, atât ca frecvență, cât și ca ritm. A descoperit că, din momentul când tămăduitorii s-au legat la undele Schumann, emisferile dreaptă și stângă ale creierului lor se echilibrează între ele și arată un ritm de 7,8–8 Hz alfa. După ce se unesc și cu pacientul, peste câțiva timp în care și-au folosit mâinile, s-a arătat că și undele emise de creierul pacientului trec în alfa și sunt sincronizate ca ritm cu cele ale tămăduitorului, fiind totodată echilibrate și dreapta-stângă. De fapt, tămăduitorul a conectat pacientul la pulsațiile câmpului magnetic al pământului și prin urmare a dat drum unei uriașe surse energetice pentru vindecare.

Câmpul Energetic Omenesc: Vehiculul care vă transportă energia

Ca tămăduitor folosesc PSS, studiez de mulți ani câmpul energetic din jurul oamenilor. După multe studii asupra câmpurilor energetice ale plantelor, animalelor și oamenilor, am ajuns la concluzia că întotdeauna Câmpul Energetic Omenesc oferă structura energetică matrice pe care cresc celulele. Adică, vreau să spun, un câmp energetic există înaintea trupului fizic.

Un fenomen care sprijină această idee este efectul mădularului-fantomă și se produce când oamenii ale căror picioare sau mâini le-au fost amputate continuă să le simtă. Senzațiile reziduale se manifestă de obicei prin iritarea terminațiilor nervoase care au fost tăiate. Totuși, mădularul-fantomă este încă vizibil cu PSS în câmpul auric al pacientului. Întrucât senzațiile se află în câmpul auric, este ceva absolut firesc pentru un observator cu PSS.

Cunosc un caz când un prieten de-al meu, dr. John Pierrakos, fondator și director al Institutului de Energetică a Esenței din New York și autor al cărții *Energetică a Esenței*, lucra cu o pacientă care suferea tocmai din cauza acestui efect mădular-fantomă. Femeia simțea tot timpul că piciorul care-i lipsea e legat sub ea, că stătea pe el de fiecare dată când se așeza. Dr. Pierrakos a văzut câmpul auric al mădularului îndoit în sus, exact în poziția în care simțea ea că se găsește. A acționat asupra câmpului ei pentru a îndrepta piciorul-energie, astfel încât să fie din nou în poziția firească de mers, și femeia a scăpat de simptome. Ulterior, a luat legătura cu chirurghul care-i tăia piciorul. S-a dovedit că pentru a efectua operația chirurghul îi lega piciorul în poziția aceea. Personal, eu cred că această femeie își simțea câmpul energetic.

Asta înseamnă că structura energetică de bază a piciorului se afla încă acolo. Astfel, câmpul există înaintea trupului fizic. Concluzia se deosebește fundamental de cea a multor cercetători științifici. Ei presupun că orice câmp este mai degrabă o emanație a trupului, și nu că acel trup e creat de câmp. Dacă se dovedește că orice câmp a existat înaintea fizicului, acest lucru implică faptul că într-o zi s-ar putea să ni se regenereze mădularul, precum salamandrelor.

Fotografia cu decolorare coronală oferă dovezi în sprijinul ipotezei că, într-adevăr, câmpul este primar față de fizic. Se numește efectul frunzei-fantomă. Dacă tai o parte a unei frunze chiar înainte de a o fotografia, întreaga frunză (inclusiv partea care lipsea) apare în placa fotografică într-o adevărată beție strălucitoare de culoare și lumină. Întrucât apare imaginea întregii frunze, se poate trage concluzia că imaginea părții lipsă a frunzei este cauzată de câmpul energetic, care rămâne intact chiar dacă lipsește aspectul fizic. În felul acesta, câmpul nu s-ar putea ridica din fizic, mai degrabă fizicul se ridică din energetic.

Concluzia face ca un câmp energetic să devină mult mai important pentru sănătate și pentru procesul de creștere decât s-a bănuț înaintea. Dat fiind că trupul fizic se ridică din câmpul energetic, un dezechilibru sau o anomalie în acest câmp va duce în cele din urmă la îmbolnăvirea trupului fizic pe care îl guvernează. Prin

urmă, distorsiunile de vindecare din câmp vor atrage vindecarea în trupul fizic. Ea este o chestiune de învătare a vindecării câmpului prin restructurare, echilibrare și schimbare a sa.

Mai mult: așa cum am arătat în *Măini tămăduitoare*, evenimentele cu implicații energetice din câmpul auric sunt primordiale și preced întotdeauna un eveniment fizic, îl precipită. Deci, orice boală va apărea mai întâi în câmp, înainte să se vadă în trupul fizic, și prin urmare poate fi vindecată înainte de a fi precipitată în trupul fizic.

Câmpul auric reprezintă o săritură cuantică mai profundă în personalitatea noastră decât este trupul fizic. La acest nivel al ființei noastre au loc toate procesele psihice. Așa este vehiculul pentru toate reacțiile psihosomatice. Din punctul de vedere al tămăduitorului, toate maladiile sunt psihosomatice. O funcționare echilibrată a câmpului auric este necesară pentru menținerea unei stări de sănătate normale. Totuși, câmpul auric nu este sursa evenimentului. Este vehiculul prin care conștiința creatoare din esență ajunge la fizic.

Toată vindecarea pe care o predau și o practic se bazează pe cunoașterea structurii și a funcționării Câmpului Energetic Omenesc și a configurațiilor care se află sub acesta, la dimensiuni mai profunde. În *Măini tămăduitoare*, am descris în detaliu Câmpul Energetic Omenesc: anatomia și fiziologia sa, precum și locul său în boală și în procesul de vindecare. Am prezentat, de asemenea, metodele de tămăduire care se bazează pe acest câmp. Voi descrie din nou, pe scurt, Câmpul Energetic Omenesc și voi prezenta mai pe larg anumite probleme doar menționate în prima carte.

Șapte nivele ale Câmpului Energetic Omenesc

Câmpul Energetic Omenesc se compune din șapte nivele (vezi imaginile 2-5). Mulți oameni au ideea greșită că acest câmp este asemenea foilor de ceapă. Ceea ce nu este adevărat. Fiecare nivel penetrează în trup și se extinde în afara pielii. Fiecare nivel are o „frecvență superioară” sau o „octavă superioară”, se extinde din piele cu câțiva centimetri mai departe decât cel din interiorul său, care are o frecvență inferioară. Nivelele cu numere impare sunt câmpuri structurate de raze de lumină strălucitoare verticale. Primul, al treilea, al cincilea și al șaptelea nivel al acestui câmp sunt structurate într-o formă specifică. Nivelele cu numere pare — al doilea, al patrulea și al șaselea — sunt umplute cu substanțe energetice fără formă. Cel de-al doilea nivel se prezintă ca o substanță gazoasă, al patrulea pare fluid, iar al șaselea este asemănător lumi-

nii difuze din jurul slăcării de lămânare. Este nivelul nestructurat al câmpului energetic care a fost înrudit cu plasma și denumit bioplasmă. Rețineți, aceștia nu sunt termeni științifici, deoarece experiențele încă nu au stabilit ce anume sunt. Dar din cauza inexistenței unui cuvânt mai bun vom folosi cuvântul *bioplasmă*. Bioplasmă din toate cele trei nivele nestructurate se compune din culori diverse, o densitate și intensitate aparte. Bioplasmă curge de-a lungul liniilor nivelelor structurate, se corelează direct cu emoțiile noastre.

Combinația dintre o rețea de lumină verticală cu bioplasmă care curge prin ea menține trupul fizic în forma sa, îl hrănește cu energie vie și servește ca sistem de comunicare și integrare ce menține trupul în stare de funcționare ca organism singular. Toate aceste nivele ale Câmpului Energetic Omenesc acționează holografic și se influențează reciproc.

Aceste nivele sau trupuri energetice, cum mai sunt ele numite de către unii oameni, nu pot fi considerate mai puțin reale decât trupul fizic. Dacă toate trupurile energetice sunt puternice, încărcate și sănătoase, veți avea o viață plină în toate zonele experienței umane. În cazul în care câmpul energetic este slab la indiferent ce nivel, veți avea greutate în încercarea de a realiza experiențe asociate acestui nivel, dar experiența dumneavoastră de o viață va fi limitată. Cu cât ați dezvoltat mai multe nivele sau trupuri energetice, cu atât mai bogată și mai largă va fi experiența dumneavoastră de viață.

Avem tendința de a crede că orice asemenea experiență este la fel ca în dimensiunea fizică. Lucrurile nu stau de loc așa. Putem spune, mai degrabă, că viața există la multe nivele vibrative. Fiecare nivel este diferit, conform aspectului conștiinței energetice de la acel nivel. Aceasta ne oferă o largă varietate de experiențe de viață din care să învățăm. Cele șapte nivele ale câmpului auric corespund celor șapte nivele ale experienței de viață. Fiecare nivel este diferit în privința razei de frecvență vibrativă, intensitate și poziție a bioplasmei. Prin urmare, fiecare răspunde stimulilor în funcție de aspectul său.

Îmi amintesc cât de palpitant era, în matematicile aplicate, să derivăm ecuațiile de mișcare a fluidelor în condiții diferite. Am fost uimită descoperind că aceleași ecuații erau valabile și pentru aer în mișcare fluidă, și pentru apă. Deosebirea constă în faptul că unii factori din ecuație erau mai influenți decât alții în cazul schimbării mediului, lucru valabil și pentru ecuațiile care descriu mișcarea aerului aproape de suprafața pământului și la o înălțime mai mare. Mișcarea aerului aproape de pământ este mai influențată de frecarea copacilor și a arbuștilor decât masa de aer de

deasupra. O dată cu depărtarea de pământ, este necesară diminuarea factorului de frecare în ecuația care descrie mișcarea aerului. Rezultatele arată o schimbare în direcția fluxului de aer, ceea ce se numește linia pământului.

Ați observat, sunt sigură, că norii de la un anumit nivel se mișcă de obicei într-o altă direcție decât cei de la nivelul superior. Micrometeorologia descrie mișcări de aer pe distanțe scurte, în condiții locale minime care se deosebesc mult de mișcările de aer la nivel maximal deasupra oceanelor, unde mișcarea pământului influențează prin intermediul forței Coriolis. Și totuși, aceeași ecuație funcționează peste tot. Diversele părți ale ecuațiilor devin mai influente în funcție de condiții.

Am aplicat aceeași idee și principiile generale când încercam să înțeleg interacțiunile din câmpul auric. Conștiința energetică a câmpului auric curge diferit și este influențată de factori diferiți la nivele diferite ale câmpului. Cu alte cuvinte, compoziția conștiinței energetice a fiecărui dintre nivelele câmpului este unică, diferită de a tuturor celorlalte nivele, reacționează diferit la factori diferiți. Sau se mai poate presupune că bioplasma fiecărui nivel al câmpului are propria sa rază de frecvență, intensitate de încărcare și compoziție. Așa că, în mod natural, reacționează corespunzător la stimuli.

Un alt gen de studiu, folosit atât în observațiile astrologice, cât și în cele terestre, a influențat felul cum am privit câmpul auric. Este ceva obișnuit în știință să se construiască instrumentele care filtrează lungimile de undă nesemnificative și apoi să se facă observații doar în cadrul unor benzi de lungimi de undă înguste. Dacă se observă soarele pe această cale, se obțin imagini ale atmosferei solare la diverse înălțimi. Așa se realizează fotografiile ale petelor sau ale flăcărilor solare, care arată cu totul altfel decât energia profundă din soare sau din stratul exterior, coroana solară. Aceleași principii pot fi extrem de folositoare și în observațiile asupra câmpului auric. Schimbând HSP-ul unei persoane la diverse nivele aurice vibrative, diferențele de nivel ale câmpului auric devin mai clare. Când nivelele sunt net definite, este ușor să se acționeze direct asupra lor.

Urmează descrierea configurației nivelelor câmpului auric și experiența de viață asociată cu fiecare dintre ele — rezultat al observațiilor, studiului și al experienței douăzeci de ani de practicare a artei vindecării și treisprezece ani de predare. Imaginea 2-5 prezintă cele șapte nivele ale câmpului auric sau de energie umană.

Primul nivel al Câmpului Energetic Omenesc

În acest nivel aveți toate senzațiile fizice, fie ele de durere sau de plăcere. Există corelații directe între fluxul energetic, pulsația câmpului și configurația din primul nivel al câmpului dumneavoastră și ce simțiți în trupul fizic. Cât timp va exista durere în trup va exista și o corelație directă de disfuncție la primul nivel al câmpului auric.

Experiențele efectuate de Robert Becker au arătat că un anestezic local administrat, să zicem, pentru a asigura amortirea unui deget astfel încât să i se poată face o sutură oprește suvoitul de particule subatomice care curg de-a lungul nervilor senzoriali ai degetului. Când fluxul energetic pomește din nou, puteți să simțiți iar. Amortirea se corelează cu necurgerea energiei de-a lungul primului nivel al câmpului. Când un tămăduitor acționează pentru a pona un flux al energiei la acest nivel, senzația revine.

Dacă primul nivel este puternic, veți avea un trup fizic foarte viguros și sănătos și vă veți putea bucura de toate cele plăcere fizică legată de acest nivel. Sunt incluse plăcerea de a vă simți trupul, sentimentul vitalității, al activității fizice, al contactului fizic, al sexului și al somnului, plăcerea gustului, a mirosului, a auzului și a văzului, ceea ce înseamnă că veți continua probabil să folosiți toate funcțiile primului nivel, menținându-l astfel încărcat și sănătos. Folosirea acestui nivel are puterea de a-l reîncărca.

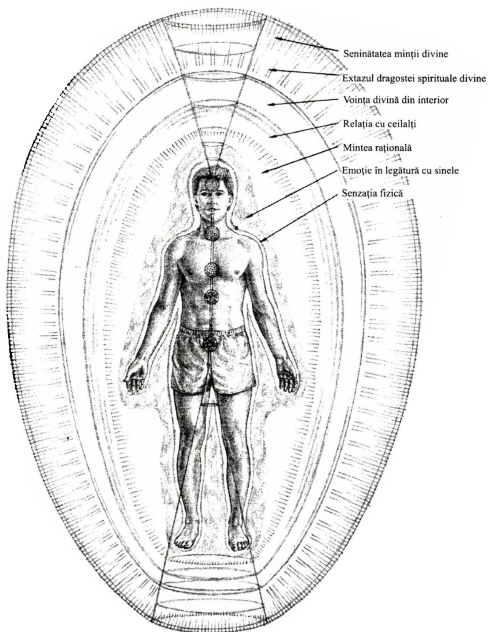
Pe de altă parte, dacă nu vă îngrijiți de propriul trup, va slăbi și primul nivel, liniile se vor întrerupe, se vor încurca sau vor fi insuficient încărcate. Devin mai subțiri și mai rare în acele părți ale trupului pe care le-ați neglijat cel mai mult.

Dacă primul nivel este slab, vă veți simți și trupul fizic slăbit și nu veți dori toate plăcerile senzațiilor asociate cu acest fapt. Veți încerca să-l păstrați slab prin inactivitate. Probabil că vă veți asocia cu unele linii de energie, dar nu cu toate. De fapt, unele nici nu vor fi plăcere, ci ceva pe care trebuie să-l suportați. De exemplu, se poate să detestați orice fel de activitate fizică. Este posibil să vă placă în mod deosebit să mâncați, dar să nu suportați să fiți atins. Poate că vă place să ascultați muzică, dar să nu fiți obligat să mâncați pentru a asigura însăși existența trupului dumneavoastră.

Al doilea nivel al Câmpului Energetic Omenesc

Al doilea nivel este asociat sentimentelor sau emoțiilor în legătură cu dumneavoastră înșivă. Orice miș-

Figura 2-4. Cele șapte nivele ale câmpului auriic



care de energie în acest nivel se corelează cu un sentiment pe care-l încercați față de propria persoană. Culoarele luminoase de energie, asemănătoare norilor, se asociază sentimentelor pozitive pe care vi le nutriți. Nuanțele mai întunecate, mai murdare, se asociază cu sentimentele negative față de propria persoană. La acest nivel, puteți întâlni toate culorile. Acești nori de energie curg de-a lungul liniilor structurate ale primului nivel al câmpului.

Dacă le permiteți sentimentelor față de dumneavoastră să curgă indiferent că sunt pozitive sau negative, aura se menține în stare de echilibru. Iar sentimentele negative, ca și energiile negative asociate acestor sentimente sunt eliberate și transformate. Dacă vă impuneți să nu aveți sentimente pentru propria persoană, opriți fluxul energetic din cel de-al doilea nivel, care corespunde acestor sentimente. Iar cel de-al doilea nivel devine stagnant, creând în cele din urmă nori de diverse culori insuficient încărcăți, întunecați, murdari, în corelație cu sentimentele pe care nu le-ați încercat față de dumneavoastră înșivă.

Wilhelm Reich a denumit bioenergia energie organ. A dat energiei insuficient încărcate descoperite în câmp, la nivelele nestructurate, numele de DOR (Energie Organ Moartă).

Norii stagnanți, întunecați, acționează ca o stagnare în alte părți ale trupului dumneavoastră, îmbătrânesc sistemul și produc întreruperea unei funcționări sănătoase. Această stagnare va atrage în cele din urmă după sine stagnare și la primul, și la cel de-al treilea nivel al câmpului, cele mai apropiate cu al doilea.

Dacă stratul al doilea este puternic și încărcat, vă bucurați de relația emoțională cu propria persoană. Asta înseamnă că aveți multe sentimente față de voi înșivă, dar nu sunt sentimente rele. Înseamnă că vă placeți și vă iubiți. Vă face plăcere să fiți doar cu dumneavoastră înșivă și vă simțiți foarte bine în propria companie. Dacă atât primul, cât și cel de-al doilea nivel sunt încărcate, vă veți iubi și veți avea doar sentimente frumoase în ce vă privește când vă bucurați de toate plăcerile fizice pe care vi le poate oferi propriul trup.

Dacă al doilea nivel este slab și insuficient încărcat, fie nu veți avea prea multe sentimente în legătură cu propria persoană, fie nu vă dați seama de aceste sentimente. Dacă al doilea nivel este încărcat, dar este întunecat și stagnant, nu vă face plăcere persoana dumneavoastră, poate chiar vă urăți. Țineți în frâu sentimentele negative față de voi, așa încât este posibil să vă simțiți deprimați din cauză că nu vă placeți.

Al treilea nivel al Câmpului Energetic Omenesc

Cel de-al treilea nivel se asociază cu lumea noastră mentală sau rațională, liniile de structură din acest nivel sunt deosebit de fine, ca cel mai fin vol.

Liniile de energie galben-citron ale acestui nivel pulsează într-un ritm foarte înalt. (Luminozitatea, totalitatea și energia sa curg de-a lungul liniilor verticale de lumină care corespund proceselor noastre mentale și stărilor noastre mentale.) Când acest nivel este echilibrat și sănătos, mintea intuitivă și cea rațională acționează împreună în mod armonios, de parcă ar fi una singură, iar noi simțim claritatea, echilibrul și avem sentimentul că totul chiar este așa cum trebuie să fie. Când primele trei nivele ale câmpului sunt sincronizate, trăim un sentiment de autoapărare, de putere și de încredere în noi.

Dacă acest al treilea nivel este puternic și încărcat, veți avea mintea limpede, clară. Veți avea o viață mentală sănătoasă, activă și veți prezenta interes față de învățatură.

Însă dacă este slab și insuficient încărcat, vă vor lipsi agilitatea și claritatea mentală. Probabil că nu veți avea preocupări academice sau cât de cât intelectuale.

Când gândurile vă sunt negative, pulsațiile din câmp devin mai lente, liniile — întunecate și distorsionate. Aceste „forme de gânduri negative” sunt forma corespunzătoare proceselor obișnuite de gândire negativă. Sunt greu de schimbat, fiindcă par logice persoanei care nutrește asemenea gânduri.

Dacă primul și al doilea nivel sunt slabe, în timp ce al treilea este puternic și plin de energie, veți tinde să trăiți mai mult prin intermediul minții decât prin sentimente și trup. Vă va interesa mai mult să rezolvați o problemă mai degrabă gândind rațional decât luând în calcul sentimentele, ceea ce vă limitează în mod automat experiența de viață.

Formele de gânduri negative sunt și ele împinse la acțiune de emoțiile inerte din nivelele doi și patru, care se află lângă al treilea. Cu alte cuvinte, când încercăm să nu simțim emoțiile negative despre noi înșine (nivelul al doilea) și/sau despre o altă persoană (nivelul al patrulea) oprim fluxul de energie din nivelele doi și patru. Fluxul de energie din nivelul al treilea devine astfel distorsionat de această „presiune” forțată.

O altă modalitate prin care putem înțelege acest fenomen este să ne amintim că starea naturală a energiei e cea de mișcare permanentă. Când mișcarea energiei este stopată la nivelele doi și patru ale câmpului, în scopul de a opri emoțiile negative, o parte a acestui

impuls e transformat la nivelul al treilea. Impulsul care intră la nivelul trei duce la apariția activității mentale.

Activitatea este distorsionată, deoarece nu are libertatea să se miște liber, fiind presată de către energii imediat de sub ea și de deasupra sa.

Cred că obiceiul de a menține formele de gânduri negative este sprijinit în cultură. E un lucru mult mai acceptabil în societate să avem gânduri negative despre alți oameni și să-i vorbim de rău pe la spate decât să ne exprimăm emoțiile negative direct. Nu avem un model corespunzător pentru asta. Ar fi mult mai corect să privim în noi înșine și să descoperim emoțiile negative față de persoana noastră. De obicei, avem sentimente negative față de altcineva pentru că interacțiunea cu respectiva persoană evocă un fel de sentiment negativ față de sine.

Al patrulea nivel al Câmpului Energetic Omenesc

Cel de-al patrulea nivel al câmpului transportă întreaga lume a relațiilor noastre. De la acest nivel intrăm în interacțiune cu alți oameni, animale, plante, obiecte, cu pământul, cu soarele, cu stelele și cu întreg Universul, ca un tot unitar. Este nivelul conexiunii. „Eu — Tu”. Aici se găsesc toate sentimentele pe care le nutrim unii față de alții. Energia celui de-al patrulea nivel pare mai groasă decât a celui de-al doilea nivel, deși este un nivel vibrativ superior. Spre deosebire de energia celui de-al doilea nivel, care seamănă cu niște nori colorați, energia celui de-al patrulea seamănă mai degrabă cu un fluid colorat. Și acesta conține culori.

Dacă energia celui de-al patrulea nivel nu este suficient de încărcată sau este ceea ce tămăduitorii numesc energie de vibrații scăzute, ea va fi resimțită ca un fluid întunecat, gros și greu. Personal, îl numesc mucus auric. Acționează întocmai ca mucusul acumulat în trupul fizic când sunteți răciți și are un efect negativ deosebit de puternic asupra trupului, stând la baza durerilor, a unei stări de disconfort, a unui sentiment de greutate, de epuizare și, în ultimă instanță, de boală.

Energia celui de-al patrulea nivel poate fi extinsă până în colțul opus al unei camere, unde se află o altă persoană. Întotdeauna când persoana interacționează fie pe față, fie în mod ascuns, șuvoaie mari de bio-masă colorată cu aspect fluid se întind, în scopul de a atinge câmpul celeilalte persoane. Natura interacțiunii corespunde naturii conștiinței energetice a acestor șuvoaie de energie. De exemplu, dacă în această interacțiune este implicată multă iubire, o cantitate mare

de energie dulce, de culoare roz, va curge în valuri ușoare. Dacă în schimb este vorba de invidie, energia va fi întunecată, de un verde-cenușiu, vâscoasă și lipicioasă. Dacă există pasiune, rozul va avea pete multe de culoare portocalie, cu un efect stimulator. Valurile vor fi mai rapide, cu vârful maximale. Dacă în interacțiune este implicată furia, energia va fi aspră, ascuțită, tăioasă, penetrantă, cotropitoare și va avea o culoare roșu-întunecat.

Acest al patrulea nivel conține toată iubirea și bucuria, dar și toată lupta și durerea din cadrul relațiilor. Cu cât interacționăm mai mult cu cineva, cu atât mai energice sunt legăturile stabilite de noi cu acea persoană.

Dacă al patrulea nivel este puternic, sănătos și încărcat, relațiile cu ceilalți vor fi în general bune și puternice. Prietenii și familia vor ocupa un loc important în viața dumneavoastră. Este posibil să vă facă plăcere să fiți înconjurat de oameni și puteți avea o profesie în serviciul oamenilor. Iubirea și inima sunt cele două aspecte importante din viața dumneavoastră.

Dacă al patrulea nivel este slab și insuficient încărcat, relațiile cu alte ființe umane pot fi mai puțin importante pentru dumneavoastră. S-ar putea să fiți niște singuratici. Este posibil să aveți puține relații intime cu alți oameni. Dacă aveți totuși asemenea relații, veți avea probabil necazuri din cauza lor și veți simți că relațiile înseamnă mai degrabă necazuri și nu valoare, nimic altceva. Vă puteți simți copleșiți de ceilalți, căci mulți oameni au un al patrulea nivel mai puternic decât al dumneavoastră, astfel încât câmpul vă este totalmente copleșit din punctul de vedere al puterii sale de energie de la nivelul al patrulea al câmpurilor celorlalți.

Ne naștem cu cordoane în câmpul auric, cu care suntem legați de părinți, cam la fel cum ne leagă cordonul ombilical. Aceste cordoane se dezvoltă o dată cu aura, în stadiile dezvoltării din copilărie (vezi *Măini tămăduitoare*, capitolul 8), și reprezintă legăturile noastre cu ambii părinți. Fiecare dintre ele este un model al felului în care vom continua să creăm legăturile cu bărbății sau cu femeile din viața noastră. Fiecare nouă relație dezvoltă alte și alte cordoane. Pentru o descriere detaliată, vezi capitolul 14, *Cele 3 tipuri de interacțiuni ale câmpului auric în cadrul relațiilor*.

Primele trei nivele ale auri reprezintă experiența fizică emoțională și mentală a lumii noastre în trupul fizic. Al patrulea nivel al relațiilor reprezintă puntea dintre lumea fizică și cea spirituală. Primele trei nivele superioare reprezintă experiența fizică, emoțională și mentală a lumii noastre spirituale. Ele reprezintă

modelul pentru cele trei nivele inferioare. Altfel spus, al șaptelea nivel este modelul pentru nivelul al treilea, nivelul al șaselea este modelul pentru al doilea, iar nivelul al cincilea este modelul pentru primul. Fiecare nivel superior servește drept model nivelului corespunzător.

Al cincilea nivel al Câmpului Energetic Omenesc

Al cincilea nivel este nivelul voinței divine. Vă poate deruta la început, când învățați să-l percepeți, deoarece la nivelul al cincilea totul apare invers, ascendența unei copii la indigo. Ceea ce percepeți de obicei ca spațiu gol este aici o lumină de un albastru-cobalt, iar ceea ce percepeți de obicei ca fiind obiecte solide aici sunt compuse din linii goale sau limpede de energie. Este modelul pentru primul nivel al câmpului. Există un spațiu gol în acest al cincilea nivel, în care se adună fiecare linie albastră de lumină a primului nivel. Al cincilea nivel este cel care-l menține la locul său pe primul nivel. Este ca și cum spațiul ar fi umplut cu viață nediferențiată, lipsită de formă. Ca viața să ia anumite forme, este necesar ca mai întâi să golim un spațiu pentru a-i face loc. Al cincilea nivel conține nu numai forma pentru trupul dumneavoastră, ci și forma a tot ceea ce este viu. Al cincilea nivel al câmpului conține modelul evolutiv al vieții manifestate în formă. Voința divină este intenție divină manifestată în model și formă.

Experiența personală a acestui nivel este cel mai greu de explicat, deoarece nu există în vocabularul nostru cuvintele care s-o descrie. Voința divină există în tine și peste tot în jurul tău. Aveți voința liberă fie de a vă alinia acestei voințe divine, fie de a nu o face. Voința divină este un model pentru mărul plan evolutiv al umanității și al Universului, este viu, pulsează și se află într-o permanentă desfășurare. Are un sentiment al voinței și al scopului puternic, aproape implacabil. A trăi acest model este echivalent cu a trăi ordinea perfectă. Este o lume a preciziei și un nivel de tonuri precise. Este nivelul simbolurilor.

Dacă v-ați aliniat voinței divine, nivelul al cincilea al câmpului dumneavoastră va fi puternic și plin de energie. Modelul său se va potrivi modelului universal al voinței divine, un model care poate fi de asemenea văzut la acest nivel cu ajutorul PSS. Veți simți o mare putere și conexiune cu tot ceea ce vă înconjoară, căci veți fi pe locul dumneavoastră, cu un țel propriu, dar sincronizat cu toate celelalte locuri și țeluri. Dacă vă deschideți vederea față de acest nivel, veți vedea că pulsați, de fapt creați și dumneavoastră acest mo-

del care fixează ordinea în lume. Locul pe care-l dețineți în schema universală a lucrurilor este determinată și creată de dumneavoastră la un nivel mai profund din voi înșivă, nivelul haric. Va fi discutat în detaliu mai târziu, în chiar acest capitol.

Dacă nivelul al cincilea este puternic, sunteți unul dintre acei oameni care înțeleg ordinea și o mențin în viața lor. Un loc pentru fiecare lucru și fiecare lucru la locul său. Casa vă este ordonată, sunteți punctual și vă faceți meseria foarte bine, indiferent cât de dificilă ar fi. Voința vă funcționează perfect. Este aliniată voinței divine, chiar dacă ați auzit sau nu vreodată despre așa ceva. Cunoașteți ordinea ca pe un principiu universal. Este posibil să fiți conectați la un țel sau la un model mai îndepărtat din viața dumneavoastră.

Dacă, pe de altă parte, nu sunteți aliniați la voința divină, modelul câmpului auric de la nivelul al cincilea va fi distorsionat. Nu va coincide modelului universal și nu vă veți simți legat de ceea ce se află în jurul dumneavoastră. Nu vă veți cunoaște nici locul în schema universală a lucrurilor și nici țelul. De fapt, ideea că există un asemenea lucru (scop/țel în viață) s-ar putea să nu vă spună absolut nimic. Este ca și cum altcineva v-ar pregăti o excursie și va defini în numele dumneavoastră locul pe care-l veți ocupa.

Firește că, din această perspectivă, locul vostru nu va fi ceva care să vă placă sau în care să vă simțiți bine. Sunteți probabil intimidat de o voință clară și de precizie, fie că veți nega importanța purității, a ordinii și a locului, fie că vă veți răzvrăti împotriva ei. Dacă aveți dubii în privința valorii proprii, este posibil să percepeți acest al cincilea nivel ca impersonal și lipsit de iubire, fiindcă la acest nivel scopul, și nu sentimentele, este cel mai important. Dacă aveți sentimente negative despre sine și trup și vă aduceți conștiința la acest nivel, puteți avea impresia că nu sunteți decât o altă rotiță în uriașul mecanism al vieții. Tot ceea ce am prezentat mai sus este experiența umană rezultată din nivelul al cincilea al câmpului auric când este distorsionat și nealiniat.

Dacă al cincilea nivel nu este puternic, nu veți fi un om ordonat în viață. Nu vă interesează ca totul în jur să fie în ordine și curat. De fapt, ar fi și destul de greu să fie așa. Ordinea vi se pare un teribil impediment în calea libertății. Este posibil să emiteți judecăți împotriva celor care sunt ordonați și să spuneți că ordinea le blochează creativitatea. Nu prea veți avea în acest caz nici o relație cu voința divină sau cu scopul vieții dumneavoastră. Vă va fi greu să înțelegeți sistemele complicate sau modelele generale ale lucrurilor.

Dacă nivelele al doilea și al patrulea sunt slabe, dar primul, al treilea și al cincilea sunt puternice aveți

posibilitatea să vă copleșiți libertatea creatoare cu o formă dictatorială de ordine. Este vremea să petreceți mai mult timp pentru a vă îmbogăți viața emoțională.

Totuși, dacă reușiți să scăpați de sentimentele negative și să vă depășiți rezistența față de o lume atât de perfectă gândindu-vă la posibilitatea de a fi și voi un creator al ei, ați făcut primul pas spre a vă găsi scopul și locul în viață și totul se poate schimba. Veți începe să vă simțiți în siguranță, pentru că sunteți o parte dintr-un plan divin grandios, ca o scânteie de viață în această țesătură vie și admirabilă de lumină. Generați, de fapt, țesătura din lumina dumneavoastră, așa cum o fac toți ceilalți. Dacă vă deschideți PSS la acest nivel, puteți percepe și vedea planul. Vă veți vedea pe dumneavoastră înșivă, dar și lumea din jur, drept lumină clară, aproape ca pe un spațiu gol cu un fundal albastru-cobalt.

Contemplarea acestui nivel și meditația asupra impunătorului plan evolutiv vă ajută să vă aliniați viața cu scopul și vă ușurează dezvoltarea. Înseamnă că trebuie să capitulați în fața a ceea ce sunteți, și nu în fața a ceea ce pare corect conform normelor sociale. În felul acesta, de fapt, nu mai sunteți o roțiță în mecanism, ci mai degrabă o sursă de creativitate cum nu există alta în întregul Univers.

Al șaselea nivel al Câmpului Energetic Omenesc

Al șaselea nivel al câmpului arată ca niște fascicule frumoase de lumină care radiază în toate direcțiile, până la o distanță de aproximativ 80 cm față de trup. Conține toate culorile curcubeului în tonuri opalescente. Nu este structurat și are o frecvență deosebit de înaltă.

Când e sănătos, el este luminos și încărcat. Razele de energie țâșnesc din trup sub forma unor raze de lumină drepte, frumoase. Cu cât este mai luminos și mai încărcat acest nivel, cu atât suntem mai conștienți de aceasta în termenii experienței umane. Este nivelul sentimentelor din lumea spiritului nostru, nivelul iubirii noastre divine. Când ne aflăm în acest nivel de conștiință, simțim un puternic efect calmant în trup, ceea ce este benefic pentru vindecare. Conține extazul din spiritualitatea noastră. Îl resimțim ca iubire spirituală, ca bucurie, exaltare și fericire. Atingem acest nivel reducând la tăcere mintea zgomotoasă și ascultând. Atingem acest nivel prin meditație, cu ajutorul muzicii de calitate, prin incantație sau reverie. Se află aici sentimente mărețe de expansiune, unde comunicăm în frăție cu toate ființele lumilor spirituale ale diverselor ceruri, dar și cu întreaga umanitate, cu plan-

tele și animalele de pe pământ. Aici, fiecare dintre noi este asemenea haloului din jurul unei lumânări. Suntem raze de lumină opalescentă, sedefie, care se întind dintr-o lumină centrală.

Dacă nivelul al șaselea este slab, fără prea multă energie, nu veți excela în experiențe spirituale sau de inspirație. Poate că unii nu veți înțelege când oamenii vorbesc despre acest lucru. Dacă al șaselea nivel nu este încărcat suficient și nu este sănătos, ne e foarte greu să simțim ceva. Putem avea sentimente vagi fie că Dumnezeu este bolnav, fie că Dumnezeu (cerul), spiritualitatea pur și simplu, nu există. Prin urmare, cei care trec prin asemenea experiențe par a trăi într-o fantasmă, într-o lume imaginară, creată chiar de ei.

Când acest nivel nu este sănătos, este întunecat, subțire și slab încărcat, iar razele sale de lumină atârână, nu sunt drepte. De obicei, în acest caz este vorba despre lipsa hranei spirituale și ca poate avea multe cauze, cum ar fi: educația într-un mediu unde nu a existat așa ceva, existența unei traume legate de religie care duce la respingerea acelei religii și a spiritualității în general, existența unei traume de natură personală care-l respinge pe Dumnezeu împreună cu religia. În primul caz, nivelul al șaselea este pur și simplu insuficient încărcat, iar persoana respectivă nu știe că are nevoie de hrană spirituală. În cazurile ulterioare însă, nu numai că al șaselea nivel este insuficient încărcat, el este și separat de celelalte nivele ale câmpului. Se poate efectiv vedea o breșă între nivele, iar canalele firești de comunicare dintre nivele sunt închise.

Dacă nivelul al șaselea este mult mai puternic decât toate celelalte, puteți folosi experiența spirituală pentru a evita viața fizică. Puteți dezvolta o concepție imaginară asupra vieții, și atunci vă așteptați ca viața să aibă grijă de voi, de parcă ați trăi doar în lumea spirituală. Mai puteți folosi aceste experiențe pentru a deveni o persoană deosebită și a dovedi că sunteți mai bun decât alții tocmai pentru că trăiți astfel de experiențe. Este doar un mijloc de apărare împotriva temerii că trebuie să trăiți în lumea fizică. Dar această apărare nu funcționează prea multă vreme și vă veți trezi brusc, ceea ce vă va arunca în deziluzie. Deziluzia este un lucru bun; înseamnă dizolvarea iluziei. În acest caz, vă va aduce înapoi la viața din lumea fizică. Veți învăța că lumea fizică există în lumea spirituală, nu în afara ei.

Cheia trăirii lumii spirituale este încărcarea nivelului al șaselea al câmpului, ceea ce se poate realiza printr-o simplă meditație, stând liniștiți cinci până la zece minute de două ori pe zi, concentrați asupra unui obiect cum ar fi trandafirii, flacăra lumânării sau un

minunat apus de soare. Altă modalitate este de a repeta o *mantra*, un sunet sau un grup de sunete fără un sens precis.

Al șaptelea nivel al Câmpului Energetic Omenesc

Când este sănătos al șaptelea nivel al Câmpului Energetic Omenesc, el se compune din linii de energie aurică foarte frumoase și extrem de puternice, care sclipesc la o frecvență extrem de înaltă. Ele se întrepătrund pentru a forma toate componentele fizice ale trupului fizic. Se extind în afara trupului până la o distanță de 1 m – 1,30 m. La această distanță, al șaptelea nivel se formează ca un ou auriu care înconjoară și protejează tot ceea ce se află înăuntrul său. Capătul lui exterior este mai gros și mai tare, asemenea cojii de ou. Reglementează fluxul energetic din întreaga aură înspre spațiul de dincolo de el. Împiedică pierderile de energie din câmp, dar și penetrarea sa de către țaria energiei nesănătoase din afară. Al șaptelea nivel are drept scop menținerea întregului câmp într-un tot. Sunt întotdeauna uluită de țaria formidabilă care există la acest nivel.

Firele de lumină aurie de la al șaptelea nivel plutesc pretutindeni și în jurul a tot ce există, împletesc toate elementele între ele — că e vorba despre celulele dintr-un organ, un trup, un grup de oameni sau întreaga lume.

Al șaptelea nivel este nivelul minții divine. Când e sănătos și ne ridicăm conștiința la acest nivel, trăim mintea divină în noi înșine și intrăm în lumea câmpului universal al minții divine. La acest nivel înțelegem și știm că suntem o parte a minunatului model al vieții. Trăirea acestui adevăr al Universului ne face să ne simțim în siguranță. Aici cunoaștem perfecțiunea în imperfecțiunile noastre.

La acest nivel, cu PSS putem vedea sistemul de rețea aurie al adevărului așa cum se întrepătrunde el prin Univers. Aici, cu PSS vom învăța, în ultimă instanță; să comunicăm de la minte la minte. În viitorul nu prea îndepărtat, PSS va fi ceva absolut normal. Acum putem accede uneori la mintea universală pentru informații mai presus de cele pe care le-am obține prin intermediul a ceea ce numim în mod obișnuit simțurile firești.

Dacă al șaptelea nivel este puternic, încărcat și sănătos, cele două capacități importante ale voastre vor fi să aveți idei creatoare și să înțelegeți clar concepțiile largi, generale în legătură cu existența, cu lumea și cu natura sa. Veți crea noi idei și veți ști unde se potrivesc cel mai bine în marele model universal

de idei, cum vă armonizați chiar dumneavoastră cu acest model, veți avea o înțelegere clară și temeinică a lui Dumnezeu. Puteți deveni teolog, om de știință, inventator, capacitatea de înțelegere clară, integrată vă ajută să deveniți și profesor, care să predea subiectele complicate la scară largă.

Dacă al șaptelea străt nu este foarte dezvoltat, nu veți avea prea multe idei noi, creatoare și nici o înțelegere clară a modelului vieții. Nu veți ști cum anume vă încadrați în acest model, întrucât nu veți ști nici că există un asemenea model. Puteți avea impresia că nimic nu se află în conexiune și că Universul este întâmplător și haotic prin natura sa.

Dacă al șaptelea nivel al câmpului nostru nu este sănătos, liniile aurii vor fi neclare și slabe, nu-și vor păstra forma și vor fi mai subțiri în anumite porțiuni decât în altele. Este posibil să fie chiar rupte în anumite locuri, astfel energia putând ieși din sistem. Dacă al șaptelea nivel este nesănătos, nu simțim mintea divină sau conexiunea adevărului deținut în câmpul minții universale, nu vom înțelege conceptul de perfecțiune în imperfecțiunile noastre. Ne vom tolera cu foarte mare greutate imperfecțiunile. De fapt, le putem nega, pretinzând sau străduindu-ne să atingem o perfecțiune imposibil de realizat în condiția noastră umană. Nu vom avea acces la câmpul minții divine universale, ni se va părea că mințile noastre acționează în izolare și nu prea au a face cu creația.

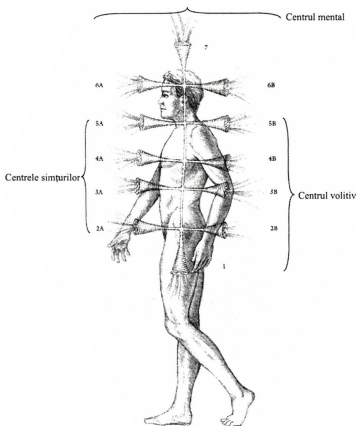
Dacă acest al șaptelea nivel este mai intens decât toate celelalte, e posibil să aveți probleme când vă veți transpune în practică ideile creatoare. Modalitatea optimă de întărire a celui de-al șaptelea nivel al câmpului este căutarea în permanență a adevărului superior din viața ta și să trăiești conform acestuia. Cea mai bună meditație pe care o cunoaștem pentru întărirea celui de-al șaptelea nivel al câmpului este să folosim o mantra care repetă într-una: „Stai liniștit și înțelege că eu sunt Dumnezeu“. Ea aduce energie în cel de-al șaptelea nivel, și în cele din urmă îi oferă celui ce meditează experiența de a ști că este minte divină și Dumnezeu.

E nevoie de o bună funcționare a tuturor nivelelor tale pentru ca ideile creatoare să se manifeste în plan fizic. Asta include și sănătatea dumneavoastră. Dacă doriți să vă bucurați de o sănătate fizică perfectă și de o viață plină, e bine să vă limpeziți, să încălcați și să echilibrați toate nivelele și, deci, toate zonele experienței umane. Prin urmare, orice proces de vindecare trebuie să includă atenția concentrată asupra tuturor celor șapte nivele ale câmpului dumneavoastră, precum și hrană pentru aceste șapte nivele.

Chakrele sunt configurații în structura câmpului energetic cu care acționează vindecătorul. Chakra în sanscrită înseamnă „roată”. Conform propriei mele PSS, chakrele arată mai degrabă ca niște vortexuri*, sau pânii vulcanice, de energie și există la fiecare dintre cele șapte nivele ale câmpului, iar chakrele doi până la șase apar atât pe partea din față, cât și pe cea din spate a trupului. Numim chakrele folosind numărul lor și o literă: A pentru partea din față a trupului și B pentru spate. (Vezi imaginea 2-5.)

Chakrele funcționează ca niște dispozitive de aspirare a energiei din Câmpul Energetic Universal viu — îl putem numi și Câmpul Universal de Sănătate — din jurul nostru, energia absorbită și metabolizată prin fiecare chakră fiind trimisă spre acele părți ale trupului din zona principală a plexului cel mai apropiat de fiecare dintre chakre, energie de mare importanță în funcționarea sănătoasă a câmpului auric și a trupului fizic. Tradiția răsăriteană o numește *prana* sau *ch'i*. Dacă o chakră nu mai funcționează în mod corespunzător, absorbția de energie va fi stânjenită, ceea ce înseamnă că organele din trup deservite de acea chakră

Figura 2-5. Localizarea celor șapte chakre principale



* Vortex (lb. latină) — vârtej. (N. nr.)

nu-și vor putea obține necesarul de energie. Dacă funcția de la nivelul unei chakre continuă, și funcționarea normală a organelor și a altor părți ale trupului din zona respectivă va fi distrusă, iar partea aceea a trupului va slăbi, ca și sistemul de apărare imunitară, și, în ultimă instanță, primele semne de boală vor apărea în acel punct.

Există șapte chakre principale. Fiecare pâlnie, cu deschiderea mai largă în partea dinspre exterior a trupului, are diametrul de circa 15 cm și se află la 2,5 cm de trup, iar vârful ascuțit — în trupul nostru, lângă șira spinării. Curentul vertical de putere trece prin chiar linia centrală a trupului. Este marcat canal de energie, și în el își varsă toate chakrele energia absorbită din câmpul universal viu sau de sănătate din jurul nostru. Energia din toate chakrele se mișcă în sus și-n jos, prin curentul vertical de putere. Fiecare culoare este împletită asemenea unei frânghii răscutite dintr-o frumoasă lumină pulsantă de toate culorile. Curentul vertical de putere are o lățime de circa 2,5 cm la toți oamenii, însă în cazul unor vindecători care s-au ridicat la o înaltă stare de conștiință în scopul vindecării, acest curent poate atinge un diametru chiar și de 15 cm.

Cele șapte chakre principale se află lângă principalele plexuri nervoase ale trupului. Prima chakră este localizată între picioare. Vârful său se înfinge chiar la îmbinarea dintre zona sacră și coccis. Se asociază cu simțurile kinestetice (simțul poziției trupului), proprioceptiv (simțul mișcărilor trupului) și cel tactil (al pipăitului). Este în relație cu voința noastră de a trăi și asigură trupului vitalitate fizică, furnizează energie coloanei vertebrale, glandelor suprarenale și rinichilor.

Cea de-a doua chakră își are lăcașul chiar deasupra axului pubian, pe partea din față și din spate a trupului, cu vârful exact în centrul osului sacru, prin care simțim emoțiile, deci în legătură cu senzualitatea și cu sexualitatea noastră; furnizează organelor sexuale și sistemului imunitar energia necesară.

A treia chakră se găsește în zona plexului solar — și în partea din față, și în cea din spate. Vârful subțire stă direct pe locul de unde pornește diafragma, între vertebra toracică 12 (T-12) și vertebra lombară 1 (L-1). Furnizează energie tuturor organelor din această zonă a trupului — stomac, ficat, vezică, pancreas, splină —, sistemului nervos. Se asociază cu intuiția și stabilește relația cine anume suntem în Univers, cum intrăm în conexiune cu alții și cum avem grijă de noi înșine.

Cea de-a patra chakră, din zona inimii, e în relație cu iubirea și voința, prin intermediul ei simțim iubirea. Aspectul frontal e relația cu iubirea, pe când cel din spate — cea cu voința. Pentru a asigura o bună funcționare a acestei chakre, trăim în echilibru de

iubire și voință. Vârful subțire se află în T-5. Aduce energie inimii, sistemului circulator, timusului, nervului vag, precum și părții de sus a spatelui.

A cincea chakră se află în partea din față și din spate a gâtului. Se asociază cu simțul auzului, al gustului și al mirosului. Vârful ei e situat în vertebra cervicală (C-3). Asigură energie glandei tiroide, bronhiilor, plămânilor și esofagului. Se găsește în relație cu capacitatea de a da și de a primi, dar și cu capacitatea de a spune adevărul.

A șasea chakră este localizată în frunte și în partea din spate a capului, cu vârful chiar în centrul acestuia. Furnizează energie glandei pituitare, creierului mic, ochiului stâng, urechilor, nasului și sistemului nervos. Este asociată simțului vederii. Partea din față a chakrei menține legătura cu înțelegerea conceptuală, cea din spate — cu capacitatea noastră de a ne pune în aplicare ideile într-un proces treptat, până la realizarea lor.

A șaptea chakră are centrul în creștetul capului, partea ei subțire stă chiar aici. Asigură energie creierului mare și ochiului drept. Este asociată experienței de cunoaștere directă și stă în relație cu integrarea personalității în spiritualitate.

În general, aspectele frontale ale chakrelor se corelează cu funcționarea noastră emoțională, cele dorsale se corelează cu voința, iar chakrele de la cap se corelează cu rațiunea. Este necesară funcționarea echilibrată a rațiunii, voinței și a emoției pentru menținerea stării noastre de sănătate. Întrucât cantitatea de energie care trece printr-o anumită chakră arată cât de mult este folosită chakra aceea, ea arată în același timp și cât de mult este folosit aspectul rațional, volitiv sau emoțional asociat cu respectiva chakră. Pentru a crea un echilibru între rațiune, voință și emoții, este necesar să ne echilibrăm, egalizăm și sincronizăm chakrele.

În această carte, vom descrie cum folosesc tămăduitorii Câmpul Energetic Omenesc în timpul ședințelor de vindecare și cum puteți acționa asupra propriului câmp pentru autotămăduire. Mai târziu vom evidenția raportul dintre procesul de autotămăduire și fiecare dintre cele șapte nivele ale experienței personale de viață care se găsesc în fiecare dintre nivelele câmpului. Autotămăduirea poate fi realizată prin împlinirea nevoilor personale asociate fiecărui tip de experiență de viață de la fiecare nivel. (Pentru date suplimentare în legătură cu aura și chakrele sale, vă rugăm să consultați *Măini tămăduitoare*, Partea II și Partea III.)

Nivelul haric: nivelul intenției și al scopului tău

Nivelul haric este cu un salt cuantic mai profund în natura noastră și cu o dimensiune mai profund decât aura. El reprezintă fundamentul pe care e situată aura. Îl numesc nivel haric fiindcă este nivelul unde se află hara, definită de către japonezi ca centrul puterii, localizat în partea inferioară a pântecului. Aura este direct legată de personalitatea noastră, pe când nivelul haric — în relație cu intențiile. Corespunde sarcinii noastre de viață sau scopului spiritual profund, este nivelul scopului mare de încarnare și al scopului nostru în orice moment. Aici se găsesc și vă păstrați intențiile.

Nivelul haric este mult mai simplu decât câmpul auric, care are o structură extrem de complicată. E format din trei puncte, situate pe o linie ca de laser, pe linia centrală a trupului nostru. Lat cam de 0,8 cm, pornește dintr-un punct situat la aproximativ 1,20 m deasupra capului și se întinde în profunzime, până în miezul pământului. Primul punct deasupra capului seamănă cu o pâlnie așezată invers. Partea sa largă, îndreptată în jos, are o lățime de doar cca 0,80 cm. Reprezintă prima noastră individualizare din capul Dumnezeu, când ne-am individualizat față de Dumnezeu în scopul de a ne încarna. Este și purtătorul funcției rațiunii, a rațiunii de încarnare. Prin intermediul acestui punct intrăm în contact cu realitatea noastră spirituală superioară. Îl numesc punctul de *individualizare* sau pe scurt punctul *ID*.

Dacă mergem în jos pe linia de laser și ajungem în zona superioară a pieptului, vom descoperi al doilea punct. Este o lumină frumoasă, difuză. Corespunde emoțiilor. Aici sălășluiesc toate năzuințele noastre spirituale, năzuințe secrete care ajută să trecem prin viață. Aduce pasiunea, pentru a putea realiza lucruri mărețe. Această năzuință este specifică sarcinii de viață a fiecăruia dintre noi. Tânjim s-o îndeplinim, este lucrul pe care dorim cel mai mult să-l realizăm, chiar motivul pentru care am venit, năzuința dusă de fiecare dintre noi în interiorul său, care ne face să simțim de ce suntem aici. Numesc acest punct Scaunul Năzuitei Sufletului — SS.

Următorul punct pe linie este *tan tien*, cum i se spune în chineză. Este centrul din care se mișcă toți specialiștii în arte marțiale când execută mișcările specifice. Din acest centru își trag ei forța ca să spargă plăcile de beton. Apare ca o minge de putere sau un centru al capacității de a fi, cu diametrul cam de 6,5 cm. Se află la aproximativ 6,5 cm mai jos de buric,

înconjurat de o membrană rezistentă, așa că seamănă puțin cu o minge de cauciuc. Poate fi auric la culoare, este centrul voinței, voința noastră de a trăi în trupul fizic. Conține acea notă caracteristică ce menține trupul fizic în manifestare fizică.

Cu voință și cu această notă caracteristică am reușit să extragem un trup fizic din trupul mamei noastre, pământul. Tot din acest centru reușesc vindecătorii să se conecteze la o enormă cantitate de energie pentru a regenera trupul, cu condiția ca vindecătorul să scufunde linia harică profund, în chiar miezul topit al pământului. Când linia harică se întinde mult în adâncul pământului, vindecătorii capătă puteri deosebite. Când este folosit în vindecare, tan tien-ul poate deveni de un roșu foarte aprins și extrem de fierbinte. Asta înseamnă să fii împământenit la nivelul haric, tan tien-ul devine roșu, iar tămăduitorii simt o fierbințeală intensă în tot corpul.

Când ați plasat o intenție clară la nivelul haric, acțiunile dumneavoastră la nivelele auric și fizic produc plăcere. Vom discuta disfuncțiile de la nivelul haric (adică intenția și sarcina dumneavoastră de viață) în legătură cu sănătatea în întreaga carte. De exemplu, în special în partea modernă, industrializată a lumii, mulți oameni încearcă o durere deosebită, deoarece nu știu că au un țel în viață. Nu înțeleg de ce suferă. Nu știu că există o posibilitate de vindecare pentru asemenea gen de durere spirituală. Această deconectare de la scopul profund al vieții lor se vede în nivelul haric. Și poate fi vindecată de la acest nivel.

Nivelul stelei de esență, nivelul esenței tale divine — sursa energiei tale creatoare

Nivelul stelei de esență este cu o săritură cuantică mai profund în ceea ce suntem decât nivelul haric și se află în relație cu esența noastră divină. Folosind PSS la nivelul stelei de esență semănăm cu o stea frumoasă. Stelele sunt diferite. Fiecare stea este sursa internă a vieții din interiorul său. În acest loc interior suntem centrul Universului. Aici este localizată — la 2,5–3 cm deasupra buricului, pe linia centrală a trupului — individualitatea divină din noi. Când ne deschidem viziunea asupra nivelului stelei de esență și ne uităm la un grup de oameni, fiecare arată ca o stea superbă care iradiază la infinit, dar străpunge toate celelalte stele.

Miezul nostru este cea mai esențială natură a ființei noastre și absolut unic pentru fiecare individ. A existat acolo, în noi, încă dinainte de începutul trupului. Într-adevăr, există mai presus de limitele de timp,

spațiu și credință. Este aspectul individual al divinului. Din acest loc, pe care-l avem toți, trăim și ne avem ființa. Îl recunoaștem cu ușurință ca pe ceea ce noi înșine am știut dintotdeauna că suntem, încă de când ne-am născut. În acest loc, noi suntem înțelepți, iubitori și plini de curaj.

Esența interioară nu prea s-a schimbat o dată cu trecerea timpului. Nici o experiență negativă nu a alterat-o cu adevărat. Da, reacțiile noastre la experiențele negative este posibil s-o fi acoperit, s-o fi învăluit ca într-un giulgiu, dar nu au schimbat-o cu adevărat niciodată. Este natura noastră fundamentală, bunătatea interioară din fiecare dintre noi, este ceea ce suntem cu adevărat. Din acest loc interior ies la iveală toate energiile noastre creatoare. Este sursa eternă din care apare tot ceea ce creăm.

Procesul creator și sănătatea

Scopul principal al acestei cărți este de a vă ajuta să înțelegeți procesul creator, care-și are originea în însăși esența noastră, și semnificația acesteia mai ales în legătură cu sănătatea și tămăduirea. Acest proces începe întotdeauna cu două componente. Prima este intenția pozitivă sau intenția divină, cea de-a doua este plăcerea pozitivă.

Tot ceea ce ați făcut vreodată în viața voastră a început nu numai cu intenții bune, ci întotdeauna și cu plăcere.

Fiecare act creator pe care l-ați săvârșit a început în conștiința esenței și a răzbătut spre suprafață prin nivelele inferioare ale ființei voastre, până a ajuns în lumea fizică. Tot ce ați creat în viață a urmat același drum. Fiecare act creator își urmează drumul în călătoria sa spre lumea fizică: se manifestă mai întâi, ca și conștiința, la nivelul esenței, apoi ca intenție la nivelul haric, apoi ca energie de viață la nivelul auric, iar la urmă răzbat în lumea fizică.

Când aceste energii curg direct din esență/miez prin nivelul haric al sarcinii de viață, prin nivelul auric al personalității noastre și prin trupurile noastre fizice, ne creăm sănătate și bucurie în viață. Cartea mea se bazează chiar pe acest proces creator. Cu ajutorul acestei „lumini care apare” din însăși esența noastră reușim să creăm toate experiențele de viață, la toate nivelele ființei noastre.

Când blocăm energiile creatoare care ies la iveală din steaua miezului, creăm de fapt durere în viețile noastre. Trebuie să dezvelim acest miez astfel încât lumina noastră și capacitățile creatoare să poată răbufni cu bucurie, plăcere și bună-stare. În acest fel, creăm o lume a înțelegerii, a păcii și a comuniunii.

O nouă concepție asupra tămăduirii — experiența holografică

Ca să începem să înțelegem și să trăim experiențe holografice, trebuie să aruncăm o privire asupra modului obișnuit de înțelegere, care nu este deloc holist.

Metafizica de la baza modelelor științifice

Asemenea sistemelor tradiționale de credință ale culturilor „primitive”, cultura noastră, a vestului științific, este modelată de presupunerile profund înrădăcinate în fiecare dintre noi. Multe dintre aceste presupuneri au rămas nerostite și de nimic altceva puse în cumpănă până de curând. Ceea ce considerăm a fi realitatea noastră de bază depinde de metafizica de bază pe care se sprijină știința noastră. Dr. Willis Harman, în cartea sa *Schimbarea Globală a Gândirii*, prezintă trei concepte metafizice de bază: *M-1*, *M-2* și *M-3* — folosite în cursul istoriei evoluției umane. Le definiște după cum urmează:

M-1 Mecanismul Materialist (Materia creează gândire)

În acest prim concept, substanța de bază din Univers este materie-energie. Învățăm despre realitate studiind lumea măsurabilă... Indiferent ce anume înseamnă conștiința, ea izvorăște din materie (adică din creier) când procesul evolutiv a ajuns destul de depar-

te. Orice reușim să învățăm despre conștiință trebuie în cele din urmă să fie pus de acord cu tipul de cunoștințe obținute din studierea creierului fizic, căci nu numai că nu se cunoaște existența conștiinței în afara unui organism viu, dar acest lucru este de neconceput.

M-2 Dualism (Materie plus gândire)

O concepție metafizică este dualistică. În Univers există două tipuri de substanțe de bază, fundamental diferite: materia-energie și spiritul-gândire. Materia-energie se studiază cu instrumentele actuale ale științei; spiritul-gândire trebuie explorat în alte modalități, mai corespunzătoare ei (cum ar fi explorarea subiectivă). În felul acesta se dezvoltă, în esență, două tipuri complementare de cunoștințe: putem presupune că există zone care se întrepătrund (cum ar fi domeniul fenomenelor fizice).

M-3 Mecanismul transcendențial (Gândirea creează materia)

Și totuși, o a treia concepție metafizică descoperă că substanța fundamentală a Universului este conștiința. Gândirea, sau conștiința, este primară, iar materia-energie e creată într-un anume sens de gândire. Lumea fizică este, pentru gândirea superioară, ceea ce imaginea din vis este pentru gândirea individuală. În ultimă instanță, se intră în contact cu realitatea din spatele lumii fenomenelor nu prin intermediul simțu-

rilor fizice, ci prin intuiția profundă. Conștiința nu este produsul final al evoluției materiei; mai degrabă conștiința a existat întâi.

O bună parte din condiționarea și moștenirea noastră culturală se bazează pe modelul metafizic M-1 (Gândire din materie), care vine în sprijinul științei mecaniciste. Viitorul nostru este deja sădit în modelul M-3 (Materie din gândire), care conduce la știința holografică.

Vechiul nostru model științific mecanicist aplicat în tratarea sănătății

Pentru a intra într-un model holografic în ce privește îngrijirea sănătății, trebuie să ne explorăm mai întâi vechile idei despre sănătate, vindecare și medicină și să descoperim felul în care toate acestea ne-au limitat. Vechile noastre idei provin din vechiul model științific, mecanicist, pe care se bazează condiționarea noastră culturală. Acest model vechi, bazat pe concepția metafizică M-1 (Gândire din materie), conține un set rațional nerostit de premise ale epocii noastre științifice. Dr. Harman tratează pe scurt toate aceste presupuneri.

1. Singurul mod în care putem acumula cunoștințe este prin intermediul simțurilor noastre fizice și probabil printr-un fel de transmitere a informațiilor pe cale genetică (sau putem învăța), prin intermediul științei empirice... explorarea luminii măsurabile cu ajutorul instrumentelor care vin în ajutorul simțurilor.
2. Toate proprietățile calitative... sunt reductibile în ultimă instanță la proprietățile cantitative (de exemplu, culoarea se reduce la lungimea de undă).
3. Există o linie clară de demarcație între lumea obiectivă, care poate fi percepută de oricine, și experiența subiectivă, percepută doar de individ... Cunoștințele științifice se ocupă de lumea obiectivă; cea de-a doua categorie, experiența subiectivă, poate fi importantă pentru individ, dar explorarea ei nu conduce la același gen de cunoștințe, verificabile de către public larg.
4. Conceptul de voință liberă este încercarea preștiințifică de a explica comportamentul relevat de analiza științifică ca datorându-se unei combinații de forțe care-l izbesc pe individ din afară, alături de alte presiuni și tensiuni interne organismului.

5. Ceea ce cunoaștem sub denumirea de conștiință sau înțelegere a gândurilor și sentimentelor noastre este un fenomen secundar, apărut ca rezultat al proceselor fizice și biochimice din creier.
6. Ceea ce cunoaștem sub denumirea de memorie este o chestiune strictă de stocare a unor date în sistemul nervos central.
7. Natura timpului fiind ceea ce este, devine evident că nu există nici o modalitate prin care să obținem cunoștințe despre un eveniment viitor altfel decât prin predicție rațională, pornind de la cauze cunoscute și de la o regularitate a unor evenimente în trecut.
8. Întrucât activitatea mentală este doar o chestiune de stări care variază în mod dinamic în organismul fizic (creier), este absolut imposibil ca activitatea mentală să exercite în mod direct vreun efect asupra lumii fizice din afara organismului.
9. Evoluția Universului și a omului s-a produs prin intermediul cauzelor fizice... nu există nici o justificare pentru vreun concept al scopului universal în această evoluție sau în dezvoltarea conștiinței ori în năzuințele individului.
10. Conștiința individuală nu supraviețuiește morții organismului, sau dacă există un sens în care conștiința individuală persistă după moartea trupului fizic, nici nu-l putem înțelege în această viață și nici nu putem obține cunoștințe despre acest sens.

Acestea sunt presupunerile pe care se bazează societatea noastră industrializată și sistemul de îngrijire a sănătății. În asemenea cazuri, el acționează foarte bine, dar în altele nu. În anumite domenii ale vieții noastre, cum ar fi capacitatea de a cumpăra produse de consum, aceste presupuneri acționează pentru unii dintre noi. Pentru alții, care am trăit în sărăcie, ele nu acționează. Ca să găsim soluții mai eficiente problemelor sociale și bolilor care „bântuie” secolul XX, trebuie să privim mai profund presupunerile noastre despre realitate.

În cultura noastră, filosofia se bazează pe vechiul model mecanicist al fizicii, care, la rândul său, se bazează pe concepția metafizică M-1 (Gândire din materie), care susține că lumea are la bază blocuri de materie, cum ar fi electronii și protonii. Aceste „lucruri” sau părți „minusculare” constituie tot ce există. Prin urmare, dacă împărțim lumea în aceste lucruri și le studiem, ar trebui să-o înțelegem. În felul acesta, am fost învățați să avem încredere în mintea rațională și să

trăim conform acesteia. Sistemul nostru social, școlile și sistemul medical pun accentul pe importanța rezolvării problemelor pe cale rațională pentru a înțelege modul cum acționează lucrurile și apoi pe găsirea cauzei problemelor. Ca s-o realizăm, divizăm totul în părți separate și le studiem.

Din nefericire, în ultimii patruzeci-cincizeci de ani, am pus un accent din ce în ce mai mare pe divizarea rațională a lumii noastre în părți separate și pe studierea acestor părți, ca și cum ar fi izolate. Și totuși, cercetările dovedesc clar că e o izolare falsă. Mai bine de douăzeci de ani, experiențele din domeniul fizicii și al biologiei au arătat că totul se află în conexiune. Este imposibil să-l separăm pe cel care efectuează experiența de experiența în sine. La fel, este imposibil să separăm individul de multime. Totuși, în viața de zi cu zi continuăm să credem că lucrurile pot fi demontate și luate bucățică cu bucățică pentru a fi înțelese.

De ce nu funcționează vechea metodă

Când gândim în acest fel mecanicist formulăm propoziții cum ar fi următoarele:

„Când or să facă și ei ceva în legătură cu acest lucru?”

„Aștia distrug planeta.”

„Ne-ar fi mai bine dacă directorii (sau muncitorii) n-ar fi așa de lacomi.”

Aceste propoziții ne separă de alții prin crearea unor „ei”, „pe ei”, „al lor” fictivi, asupra cărora putem deplasa răspunderea în privința unei probleme sau a unei situații în loc să facem tot ceea ce putem pentru a schimba situația. În fond, suntem cocreatori ai oricărei situații în care ne aflăm.

La fel am procedat și în privința sănătății noastre. Despărțim organele uncele de altele ca și cum nu ar funcționa împreună în același trup. Separăm boala de noi. Separăm părțile trupului de emoțiile față de ele, ca și când nu ar exista nici un efect pentru o atare acțiune. Le compartimentăm pe toate folosind propoziții ca acestea:

„Am luat răceala de la tine.”

„Mă doare spatele.”

„Iar îmi creează probleme stomacul.”

„Nu pot să sufăr șoldurile astea — sunt prea mari pentru mine.”

Încercăm chiar să scăpăm de simptom, în loc să ne concentrăm asupra cauzei problemei. Ceea ce poate fi deosebit de periculos. Formulăm propoziții cum ar fi:

„Domnule doctor, vreau să mă scăpați, o dată pentru totdeauna, de durerea asta de la genunchi.”

„Mă doare capul. Am nevoie de niște aspirină să-mi ia durerea.”

„Îmi scot vezica biliară, ca să nu mai am probleme cu ea.”

De multe ori, vedem boala ca și cum ar fi cauzată în principal de invazia unui factor exterior, de exemplu un microorganism sau o tumoră care trebuie extirpată. Modalitatea principală de a scăpa de boală este pur și simplu să luăm medicamente sau să mergem la operație. Prescrierea medicației corecte pentru a ne scăpa de durere sau pentru a ucide ființa minusculă care ne-a invadat trupul se bazează în principal pe cercetare și pe o gândire care la rândul ei se bazează pe premisa conform căreia lumea se compune din părți separate. Aceste concepții nu se preocupă de cauza bolii. Minunile medicinei moderne sunt uluitoare, dar totuși, se pare că suntem din ce în ce mai puțin capabili să avem singuri grijă de propria sănătate. (Când, în cele din urmă, doctorul ne vindecă de o anumită boală, se întâmplă ceva rău în altă parte a corpului. Uneori, efectele secundare ale unui tratament duc la apariția unei alte dureri. Dar noi continuăm să considerăm aceste dureri ca întâmplări de sine stătătoare. Am divizat lumea în atât de multe părți, încât încurcăm lucrurile și începem să credem că doctorii răspund de sănătatea noastră.

Foarte multă durere a apărut din acest gen de gândire, care vede ființa umană ca pe un ansamblu de părți separate, și nu ca pe o ființă întreagă, integrată. O astfel de gândire separatistă conduce și ea la abdicarea de la răspunderea față de propria sănătate în favoarea doctorului. Considerăm că un medic poate repara părțile trupului așa cum un mecanic repară piesele mașinii. Am fost martoră de nenumărate ori a unei asemenea situații. Din compartimentare se naște confuzia. Mulți pacienți care mi-au trecut prin cabinet au fost văzuți de numeroși profesioniști, chiar și medici, terapeuți de toate felurile, tămăduitori, vizionari, specialiști în acupunctură, în terapie naturistă și dieteticieni. După aceste tratamente, au avut rezultate minime, în special din cauza analizei contradictorii și uluitoare a condiției lor. Pacientul nu știe, pur și simplu, ce să facă sau pe cine să mai creadă, căci compartimentarea creează confuzie.

Din cauza condiționării noastre culturale, cerem un diagnostic pentru boala fizică. Este ca și cum am cere blocuri de materie care de fapt nu există. Și nu doar cerem — chiar pretindem! Și căpătăm. O prezentare concretă a „faptelor” diagnosticului bolilor fizice ne limitează capacitatea de a vedea cu claritate

imaginea complexă, fiindcă o scoatem din contextul interrelației întregii noastre ființe, în care cauza bolii include multe nivele de funcție și experiență. O luăm ca fiind răspunsul complet și o folosim (așa sperăm noi) ca să ne simțim în siguranță. Drept rezultat, efectuăm presiuni asupra medicilor să aibă grijă de sănătatea noastră prin diagnostic și tratament. Credem că dacă-i dăm un nume bolii și o cunoaștem o putem și controla dintr-un loc separat, fără legătură. Sau, încă și mai bine, o poate controla medicul.

Într-adevăr, această metodă acționează foarte eficient în cazul multor boli. Însamnă că ne poate scăpa de simptomul fizic numit boală, dar nu se ocupă de cauza internă legată de realitatea profundă din interiorul nostru. În timp, practica diagnosticării și tratamentul simptomelor fizice ne poate îndepărta cu încă un pas de noi înșine și de adevărul nostru profund. Consider că în acest caz se poate vorbi de o aplicare greșită a diagnosticului. Problema este că ne oprim la diagnostic și la tratamentul recomandat respectivului diagnostic, nu-l folosim — așa cum am putea — ca pe o altă informație într-un joc uriaș de cuvinte încrucișate, care conduce la înțelegerea de sine și la creștere. Abordarea bolii din punctul de vedere al unor simptome separate conferă de asemenea prea multă putere sistemului de diagnosticare și-l face să devină rigid. Ceea ce conduce la o altă cauză și la mai proasta folosire a sistemului de diagnosticare.

Modelul mecanicist produce diagnostice care condamnă la moarte

Durerea devine mai puternică, iar pacientul și mai tulburat când i se pune un diagnostic și i se recomandă un anume tratament, incluzând amenințări cum ar fi: „Dacă nu veți urma prescripțiile noastre, boala se va agrava și s-ar putea chiar să muriți”. Bineînțeles că medicii trebuie să-i ofere pacientului toate informațiile pe care le posedă în legătură cu posibila lui soartă în cazul că nu se tratează, dar n-ar trebui să-i lase de înțeles că ceea ce recomandă ei este singura cale de vindecare. Poate că există și unele metode de vindecare despre care nici n-au habar. Cu alte cuvinte, limitele tehnicilor de tratare medicală standard ar trebui prezentate ca atare, dar ușa către alte posibilități să fie lăsată în permanență deschisă, indiferent dacă medicii știu sau nu în ce constau celelalte posibilități de tratare. În loc să pună unui pacient eticheta de „caz în fază finală”, ar fi indicat ca medicul să arate clar că de fapt este vorba despre incapacitatea medicinei apuse-n de a trata problema eficient.

Unul dintre cele mai îngrozitoare situații prin care trece un bolnav de cancer este diagnosticarea fazei ultime a bolii sale. Și totuși, unele statistici în legătură cu anumite evoluții în cazul unor boli arată direcția pe care o va urma respectiva boală. Dar sub nici o formă așa ceva nu însemnă că asta îi e valabil fiecărui pacient în parte. Din nefericire, se consideră că un pacient care nu se încadrează în aceste statistici a fost victima unei erori când i-a fost diagnosticată boala, „o remisie spontană”, „o boală bine-crescută” sau chiar „un miracol”. Acest fapt discretizează metoda care a avut succes și l-a ajutat pe pacient să se vindece.

Când folosește în diagnosticare etichetările de „boală în ultima fază” sau „boală incurabilă”, medicina apuseană le creează de fapt pacienților încă o problemă: le însușă convingerea că nu se pot vindeca, stărc patologică pe baza căreia acționează după aceea, agravându-și în felul acesta boala. Cu alte cuvinte, acești bolnavi nu trebuie să lupte doar cu boala, ci și cu acea parte din ei care crede că nu se pot însănătoși. Un diagnostic induce în mintea pacientului o concepție anormală, conform credințelor unui sistem medical care e posibil să nu fie în stare să-l ajute pe pacient, fiindcă în cadrul acestui sistem nu există vindecare. Într-un fel, medicina apuseană își rezervă o aco-perire: „Credeti ca noi, acceptati metafora noastră a realității conform căreia această boală (după cum am diagnosticat-o) este singura și adevărata realitate (așa cum o vedem noi) și incurabilă”.

Declarație ascunsă, care ne duce înapoi la chestiunea inițială: rolurile modelelor de realitate din viața noastră și poziția că ele reprezintă singura realitate. Nu luăm în considerare efectul ei profund.

Chestiunea modelelor sau a metaforelor realității

Așa cum spune și bătrâna vagaboandă din piesa de succes a lui Lily Tomlin *În căutarea vieții inteligente în Univers*, „Realitatea este o chestiune de fier colec-tiv”.

Avem tendința să decretăm că orice model al reali-tății acceptat de noi *este chiar realitatea*, iar apoi dăm de bucluc când ceea ce este nu se potrivește cu mode-lul. Ne învinuim pe noi sau declarăm că sunt lucruri imposibile, deoarece nu se încadrează în model. Avem tendința să nu vedem și să nu spunem că modelul este limitat.

Toate modelele sunt limitate. Trebuie să ne adu-cem aminte de acest lucru. Dacă reușim, atunci proba-bil că este în regulă când acceptăm o anumită meta-

foră drept realitate, fără nici un fel de prejudecată — de exemplu: în concepția mecanicistă, materia este realitatea de bază. Dar când vine vorba despre boli incurabile, această metaforă a realității nu mai acționează pentru noi. Este momentul să găsim o metaforă mai funcțională, în cadrul căreia să fie posibilă vindecarea, iar pacientul să descopere mai degrabă un alt sistem medical decât să treacă prin tratamentele dure-roase, care nu vindecă. Nu numai că aceste tratamente nu sunt eficiente, dar ele fac mult mai dificilă vindecarea printr-un sistem diferit — cum ar fi medicina ayurvedică, homeopatia, acupunctura, macrobiotica sau alte asemenea sisteme.

Un diagnostic care stabilește că nu este cazul să se mai aplice vreun tratament se referă la sistemul medical, nu la pacient. Dacă este fixat în ce privește condiția pacientului, diagnosticul îl pune în dezavantaj clar în cadrul procesului de tămăduire, nu prea mai lasă loc ca acesta să vină chiar dinspre pacient. Nu lasă loc pentru nici un sistem alternativ de vindecare. Este mult mai bine dacă un medic spune „Am făcut tot ce am putut pentru dumneata. În acest moment nu cunosc nici un alt tratament pe care ți l-aș putea recomanda. Dacă dorești, voi sta alături de dumneata și-ți voi oferi tot sprijinul. Poate că altcineva știe vreo altă cale de vindecare.”

Este singurul lucru de care sunt răspunzători medicii. Nu sunt răspunzători și nici nu-și pot asuma răspunderea față de viața sau sănătatea altor oameni. Medicii nu pot pretinde că sunt Dumnezeu. Asta ar trebui să fie o ușurare pentru ei. Și totuși, medicii au lumina lui Dumnezeu în fiecare celulă a ființei lor. Dar o au și pacienții. Probabil că medicii au mai mult acces la puterea tămăduitoare decât orice pacient, în orice moment. Însă pacienții au capacitatea completă de a învăța cum să folosească acea putere, ceea ce ar trebui să fie o ușurare și pentru medic.

Răspunderile cu care i-am investit pe medici și pe care ei le-au luat pe umerii lor nu mai sunt nici corecte și nici realiste. Ele se bazează pe modelul mecanicist. Dacă se presupune că un medic ne dă o pilulă sau ne operează pentru a îndepărta ceva străin de trupul nostru, care ne creează probleme, atunci el devine cel răspunzător, ca și cum noi n-am avea nimic a face cu asta.

Apropierea de modelul holografic

În calitate de pacienți trebuie să ne asumăm răspunderea pentru propria vindecare, să-i rugăm pe medici să ne ajute, să stabilim relații prietenoase între pacient, tămăduitor și medic, ca să folosim ceea ce

este mai bun din capacitatea de a tămădui a vindecătorilor și marcele serviciu al vindecării oferit de către medici.

O modalitate de a începe să stabilim relații prietenoase între pacient, tămăduitor și medic este să intrăm cu bună-știință în noua concepție metafizică M-3 (Materie din gândire) descrisă la începutul acestui capitol. Trebuie să considerăm că gândirea, nu și materia, înseamnă realitatea de bază. Și asta schimbă lucrurile foarte mult, ne conduce spre holism.

Tot ceea ce prezentăm în această carte se bazează pe concepția metafizică M-3: Din gândire se naște materia; prin urmare, gândirea, sau conștiința, este realitatea de bază. Totuși, *gândirea și conștiința* sunt încă termeni limitați în cultura noastră. Experiența umană trece cu mult dincolo de gândire. Așa încât eu prefer să folosesc termenul *esență* pentru a mă referi la natura de bază a ființei umane. Esența este mai subtilă și mai puțin limitată decât ceea ce numim gândire. Conștiința stă la baza gândirii. Prin urmare, esența este cea din care se naște conștiința, din care se naște gândirea, din care se naște materia.

Această esență se găsește în interiorul nivelului stelei de esență a fiecărei creaturi vii, se găsește în orice, este peste tot. Totul este în ultimă instanță interdependentă cu esența, conștiința și gândirea. Concepția metafizică M-3, deci, ne conduce în mod firesc la holism și la interconexiunea tuturor lucrurilor, o experiență extrem de obișnuită a stării de vindecare. Asumându-ne concepția metafizică M-3, intrăm direct în noua știință a holografiei, care ne arată un viitor dătător de speranțe prin faptul că ne oferă noi răspunsuri la întrebări vechi despre noi înșine și despre procesele noastre creatoare și de vindecare.

Hai să ne reorientăm înspre holism. Ce înseamnă asta? Prin ce diferă de ceea ce reprezintă baza presupunerilor noastre actuale despre realitate? Cum ar fi dacă am trăi într-un model holografic al realității? Ce ar fi dacă am gândi și am trăi în mod holografic? Cum s-ar schimba viața noastră?

Mulți dintre noi am avut experiențe de totalitate fie în timpul meditației, fie în timpul unor lucruri mult mai simple, ca de exemplu o stare de reverie la vederea unui apus de soare. Sunt experiențe foarte puternice. În cea mai mare parte a timpului ne pare rău că nu știm cum să facem ca să trăim asemenea experiențe mai des. Se pare că există un gol uriaș între experiența spontană de totalitate și aplicarea holismului în viața de fiecare zi. Vom încerca să clădim în prezenta carte un pod tocmai peste acest gol în cadrul unui proces treptat. La un capăt al podului se află lumea fizică și trupurile noastre fizice, la celălalt capăt — expe-

riență lărgită de holism în care fiecare dintre noi este tot ceea ce există. Prin urmare, întrebarea care ne stă în față este: Cum devenim adepți ai holismului?

Trăirea hologramei universale

Pentru a explora cam ce ar însemna modelul holografic la nivel de experiență personală, le-am pus următoarea întrebare mai multor studenți de-ai mei din anul III de învățare a vindecării: „Imaginați-vă că sunteți o hologramă. În ce fel vă descătușează acest lucru limitele?” Iată aici răspunsurile lor.

MARJORIE V.: Într-o hologramă suntem atât observatorul, cât și creatorul. Nu suntem doar o parte a unui model, ci chiar modelul însuși. O hologramă trece dincolo de timpul liniar și de spațiul tridimensional. Este interconexiunea tuturor lucrurilor, este însăși descătușarea limitelor, este capitularea în fața tuturor experiențelor de viață — înseamnă să te simți una cu oricine altcineva, cu totul și cu fiecare univers. Este prezent, trecut și viitor în același timp.

IRA G.: Când mă imaginez ca hologramă îmi simt limitele descătușate, căci acest lucru îmi permite să văd că tot Universul poate fi trăit și înțeles printr-o singură celulă a trupului meu și printr-o singură experiență de viață. Fiecare parte sau componentă devine o poartă a înțelegerii universale.

SILVIA M.: Dacă sunt hologramă, atunci nu am limite. Pot să merg în timp și spațiu, în eternitate și iarăși înapoi. Sunt copacii, animalele și cei fără adăpost, iar ei sunt eu. Poate că de aici vine zicala aceea străveche: „Toți pentru unul și unul pentru toți”.

CAROL H.: Când mă imaginez ca hologramă îmi simt limitele descătușate prin faptul că recunosc interconexiunea cu întregul creației și că sunt o reflectare a spiritului divin. Îmi dau de asemenea seama că toate gândurile, cuvintele și faptele mele sunt trăite prin tot întregul — ceea ce reprezintă un gând copleșitor!

Și trăiesc întreaga creație ca un „receptacol”.

BETTE B.: Dacă aș fi o hologramă, să zicem a alcoolismului, nu numai că aș fi soția unui alcoolic, ci și soțul, fiica și fiul, chiar și alcoolicul însuși. Aș putea simți alcoolul intrând în trup și în același timp aș putea vedea și ști ce simt, gândesc și știu, mental și emoțional, fizic și spiritual toți ceilalți. N-ar trebui să iau partea nimănui, pentru că aș fi în același timp în toți ceilalți și aș ști că acest tot imens este parte a lui Dumnezeu și a Universului.

PAM C.: Cred că sunt o hologramă, dar este greu să percep ce anume înseamnă asta. Mă descătușează pentru că înseamnă:

1. Nu sunt separată, sunt întotdeauna în legătură cu întregul. De fapt, chiar cu sunt întregul.

2. Pot lua orice formă doresc, în orice moment. De fapt, iau toate formele, tot timpul.

3. Mă aflu întotdeauna în sincronizare cu tot ceea ce există.

4. Nu sunt restrânsă la propriul meu trup. Am acces la toate informațiile din Univers, din trecut și viitor și din alte dimensiuni. Pot fi oriunde, în orice moment. De fapt, pot fi în mai multe locuri în același timp. Pe scurt, mă face foarte mare și mă pune în legătură cu tot ceea ce există. Sunt întregul, dar și părțile componente.

ROSEANNE F.: Dacă sunt hologramă, nu sunt o parte a întregului, sunt chiar întregul. Mă descătușează în orice fel, întrucât nu sunt doar în conexiune cu toate lucrurile, ci sunt toate lucrurile și prin urmare descătușată în potențialul meu de înțelegere, cunoaștere, vedere, învățare, existență, dar și în potențialul de a face (și mult mai multe, sunt sigură).

În universul lui „Sunt un întreg” ca hologramă, sunt în egală măsură în totalitate celălalt și al tuturor celorlalte lucruri care există: așadar, există un echilibru al eului meu descătușat cu toate celelalte lucruri și ființe.

JOHN M.: Aceasta este o metaforă științifică pentru afirmarea lui Cristos „Eu și Tatăl suntem unul”. Îmi sugerează că nu sunt „pe din afară”, că, chiar ca fiu rătăcitor, am păstrat în mine integritatea Universului; sau, mai corect, această integrabilitate a curs prin mine. Acest gând îmi aduce aminte de un sentiment de pace care a existat chiar și în cele mai înfricoșătoare sau nesigure momente din viața mea. Este ca și cum, așa cum îmi imaginez imensitatea întregului, aceasta mă privește și ca pe mine la rândul ei cu ceva care se aseamănă feței unui om. Gândul că sunt hologramă îmi dă curaj și speranță.

MARGE M.: În felul acesta mă pot vedea ca tot ceea ce există. Este necesar să învăț să acced la acele aspecte ale persoanei mele la care doresc să acced. Ca hologramă, orice este posibil, toate cunoștințele sunt accesibile și este doar o chestiune de a permite ca acest lucru să se întâmple.

LAURIE K.: Îmi dă aripile cu care să mă mișc și să fiu oriunde doresc în orice moment. Îmi oferă răspundere creatoare în a ști cine sunt cu adevărat și, prin aceasta, în a transforma întreaga lume. Îmi asigură acces nelimitat la toate cunoștințele, la toată înțelegerea. Mă eliberează de toate cătușele lipsei de armonie dualistă și mă împinge într-o lume de lumină, uitare și cunoaștere. Sunt inseparabil legat de tot ceea ce există.

SUE B.: Mi-a fost greu să reușesc acest lucru, fiindcă mintea îmi spune „Dar nu sunt!” În schimb, mi se pare mai ușor să mă imaginez ca parte a unei pânze de păianjen, cu toate conexiunile sale. Când fac acest lucru, nu mai există „pe mine” și „nu pe mine” și doar „eu sunt”. Timpul și spațiul în acest sens nu există, deoarece „eu sunt” peste tot în același timp.

JASON S.: Când mă imaginez ca hologramă mi se pare că mă descătușez în măsura în care permit acest lucru. În unele momente devine un pic înspăimântător. De exemplu, când îmi imaginez acest lucru mă simt mai degajat față de personalitatea mea și de drumul meu în viață și le pot vedea mai bine ca pe o serie de modele care interacționează. Îmi oferă posibilitatea unei viziuni mai largi asupra persoanei mele. Pe de altă parte — la nivel micro — reușesc să văd fiecare aspect al vieții mele de fiecare zi ca pe o expresie completă a ceea ce sunt. Văd cum „jasez” prin viață cu talentele, perspectivele și problemele mele, cu lipsa de perspective, cu punctele mele forte, toate complet formate în orice aspect. Ca cineva care se poate detașa total, nu îmi place în mod deosebit sentimentul de detașare atunci când devine prea puternic. Dar îmi place când simt că sunt toți în același timp, sentiment pe care-l încerc atunci când îmi privesc viața în acest mod.

Ca vindecător, când privesc astfel pacienții simt posibilitatea de a fi complet în legătură cu trecutul și prezentul lor și, poate, chiar cu viitorul lor. Face ca momentul de vindecare să depășească momentul prezent.

Experiența holografică necesită o înțelegere extinsă, o mare sensibilitate pentru ceea ce există — atât personal, cât și interpersonal. Este posibil să dezvoltăm această înțelegere extinsă treptat, puțin câte puțin, după cum vom vedea și în paginile acestei cărți.

Experiența holografică este experiența momentului de vindecare. Când timpul liniar și spațiul tridimensional sunt depășite așa cum am arătat mai sus, vindecarea se produce de la sine.

Sunt sigură că experiențe ca cele prezentate vă sunt familiare. Ceea ce nu am făcut încă este să învățăm cum să le producem când este nevoie de ele și cum să le integrăm în viața normală. Adevărata provocare este de a le transpune în viața de zi cu zi în mod practic. Pentru a face aceasta, trebuie să înțelegem mai bine holismul. Așadar, hai să studiem cu mai multă atenție holografia.

Originile holismului și ale holografiei

În 1929, Alfred North Whitehead, un ilustru matematician și filosof, a descris natura ca pe o imensă serie extinsă de întâmplări în interconexiune. „Aceste întâmplări, spunea el, nu se termină prin percepția cu ajutorul sensurilor. Dualisme precum gândire/materie sunt false. Realitatea este inclusivă și interdependentă.” Ceea ce voia să spună Whitehead este că absolut orice este relațional, inclusiv simțurile noastre. Ne folosim simțurile pentru a obține informații în legătură cu orice situație dată. Simțurile afectează situația pe care o percepem, situația afectează simțurile cu care o percepem. În același an, Karl Lashley a publicat rezultatele studiului său asupra creierului uman: memoria specifică nu este localizată în nici un loc din creier. A descoperit că distrugerea unei porțiuni din creier nu distruge memoria localizată acolo. Memoria nu ar putea fi localizată în anumite celule specifice ale creierului. Mai degrabă, memoria pare să fie distribuită peste tot în creier, probabil sub forma unui câmp energetic.

În 1947, Dennis Gabor a derivat ecuații care descriau o posibilă fotografie tridimensională și a numit-o holografic. Prima hologramă a fost construită cu ajutorul unui laser de către Emmette Leith și Juris Upatinicks în 1965. În 1969, dr. Karl Pribram, un celebru fiziolog de la Universitatea din Stanford, a avansat ideea că holograma funcționa foarte bine ca model puternic pentru procesele din creier. În 1971, dr. David Bohm, un binecunoscut fizician care a lucrat cu Einstein, a supus discuției ideea că organizarea Universului este probabil holografică. Când a auzit de lucrarea lui Bhom, Pribram a fost încântat. Venea în sprijinul ideii conform căreia creierul uman funcționează ca o hologramă, adunând și citind informațiile dintr-un univers holografic.

Ce este o hologramă?

Așadar, ce spun acești oameni și lucrările lor științifice? Pentru a le putea înțelege ideile, să examinăm împreună modul cum funcționează o holografie. Proiectează o imagine tridimensională aparent de nicăieri din spațiu. Mergând în jurul acestei imagini, îi vedeți diferite laturi.

Este necesar un proces în două faze pentru a crea imaginea holografică tridimensională. Imaginea 3-1 arată prima fază. Raza de laser este tăiată în două de către un mecanism special. O jumătate de rază este concentrată printr-o lentilă asupra unui obiect, cum ar fi un măr, apoi este reflectată de o oglindă pe o placă fotografică. Cealaltă jumătate a razei laser este pur și

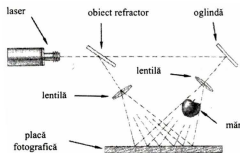


Figura 3-1. Efectuarea hologramei unui măr

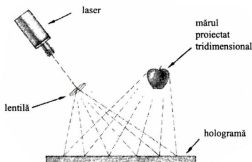


Figura 3-2. Proiectarea hologramei unui măr

simplu reflectată de o oglindă și concentrată printr-o lentilă pe aceeași placă fotografică. Se stabilește o relație specifică între cele două jumătăți ale razei laser, se face o fotografie. Rezultatul este fotografia unui model de interferență pe care-l produc cele două raze când se întorc pe placa fotografică. Acest model de interferență scamănă cu niște linii răsucite abia sesizabile.

A doua fază, Imaginea 3-2, implică îndepărtarea mărului, a mecanismului folosit pentru tăierea în două a razei laser, de celei de-a doua oglinzi și a celei de-a doua lentile. Dacă luai acum laserul și-l concentrai printr-o lentilă, proiectându-l apoi pe o placă fotografică, veți găsi o imagine tridimensională a mărului suspendat în spațiu. Ceea ce este și mai surprinzător este faptul că dacă tăiați în două placa fotografică fără a schimba ceva, veți obține totuși în continuare imaginea mărului suspendat în spațiu, deși este puțin mai voalat de data aceasta. Chiar dacă mai tăiați o parte

din placa fotografică, tot veți obține imaginea întreagă a mărului în spațiu. Și asta poate continua cu porțiuni tot mai mici din placa fotografică. Veți obține în continuare întregul măr, dar va deveni un pic mai voalat de fiecare dată!

Modelul holografic și cele șapte premise ale naturii realității

Intrând în era holografică, ne pregătim pentru multe schimbări. Această eră se bazează pe *șapte premise esențiale ale naturii realității*, rezultat direct al activității holografice și pe care se bazează modelul holografic.

Premisa 1

Conștiința este realitatea de bază

Pentru a ajunge la premisa conform căreia conștiința este realitatea de bază, haideți să urmărim împreună analiza dr. Pribram. Dr. Pribram declară că realitatea de bază este semnătura energetică pe care o recepționăm prin intermediul simțurilor noastre. Creierul nostru interpretează apoi semnătura, sub forma și culoarea unui măr. Asta vrea să spună că adevărata realitate e asemenea energiei din razele laser care transportă informația. Ceea ce percepem ca realitate seamănă mai mult cu imaginea tridimensională a mărului din hologramă. Realitatea adevărată trebuie găsită mai degrabă în energia pe care simțurile noastre o recepționează decât în obiectele pe care le definim ca reale.

Dr. Pribram declară că orice creier acționează asemenea unei holograme care proiectează realitatea adevărată a razelor de energie într-un măr iluzoriu. Creierul nostru, folosind cele cinci simțuri, recepționează câmpul energetic al oricărui obiect asupra căruia ne îndreptăm atenția și transformă acest câmp energetic într-un obiect. Iar asta înseamnă că obiectul perceput reprezintă realitatea secundară. Nu este nimic altceva decât o semnătură a realității profunde (razele laserului) din care rezultă proiectarea obiectului.

Dr. Pribram susține că toate simțurile noastre acționează împreună pentru a crea iluzia lumii din jurul nostru, în mare măsură ca un grup de difuzoare stereo care vă dau impresia că sunetul vine din centrul camerei, sau — în cazul unor căști care vă creează iluzia — că muzica vine chiar din centrul capului. Până acum, s-a construit doar holograma care folosește simțul văzului — lumina din raza laser. Probabil că

intr-o zi se vor construi și hologramele care folosesc simțurile kinestetic, auditiv, olfactiv și gustativ.

În mod clar, cercetările dr. Pribram se leagă de modelul Câmpului Energetic Omenesc. La nivelul auri, realitatea de bază este energia. Totuși, dacă intrăm în profunzime, găsim intenția care decurge din conștiință și pe care se bazează fluxul energetic. Iar la un nivel și mai profund găsim esența și nivelul stelei de esență, fundația întregii realități. Am ajuns la concepția metafizică M-3.

Implicațiile Premisei 1 pentru sănătatea și sistemul nostru de îngrijire a sănătății

1. Probabil că cea mai profundă implicație pentru sănătatea noastră ține de faptul că o conștiință umană, exprimată sub formă de intenție, și energia din câmpul auric care decurge din acea intenție sunt cei mai importanți factori de sănătate sau de boală. Asta înseamnă că intențiile noastre — fie ele conștiente sau inconștiente, precum și modul în care sunt exprimate în gândirea, sentimentele și acțiunile noastre — sunt factori în ceea ce privește starea noastră de sănătate. Orice problemă fizică este doar o manifestare fizică a adevăratei boli care se găsește în conștiință. Conștiința a stat la baza declarăției materializate a bolii.
2. Orice știință sau sistem de îngrijire a sănătății, care se bazează pe lumea fizică, se bazează de fapt pe cauze secundare, și nu pe cauze primordiale.

Premisa 2

Totul se află în legătură cu orice altceva

Această conexiune nu este dependentă de apropierea spațială sau de timp. Un eveniment dintr-un anumit loc afectează imediat, fără vreo întârziere de timp datorată comunicării (deci este vorba de o viteză mai mare decât a luminii, dincolo de teoria relativității a lui Einstein), tot ceea ce există.

Întrucât nu există nici o întârziere din cauza timpului, ceea ce noi numim cauză și efect se petrec în același timp. Prin urmare, ideea noastră de cauză și efect, atât de folositoare în lumea materială, nu se poate aplica și nu este valabilă în realitatea primordială.

Implicațiile Premisei 2 pentru sănătate și sistemul nostru de îngrijire a sănătății

1. Conform viziunii holografice, este imposibil să luăm oamenii, evenimentele, lucrurile, „ne-lucrurile” sau pe noi înșine în mod separat. Propagarea evenimentelor nu numai că acționează în totalitatea zo-

nelor lor specifice de influență, ci și afectează profund acele zone, aparent independente și fără legătură cu evenimentul din viața noastră. Experiența de fiecare zi, știința noastră, psihologia noastră și politica însăși, toate acestea indică o realitate, și anume că nimic nu există separat. Un eveniment — fie el politic, psihologic, atomic sau subatomic — nu poate fi niciodată luat ca o întâmplare izolată, care afectează doar zona imediat înconjurătoare. Știința și politica arată limpede că, indiferent ce se întâmplă acum, acest ceva are un efect imediat peste tot. Armele nucleare arată clar acest lucru, așa cum se vede și din acțiunile celor ce luptă pentru protejarea mediului.

2. Tot ceea ce facem, spunem, gândim și credem despre sănătate și boală îi afectează pe toți ceilalți imediat.
3. Vindecându-ne pe noi, îi vindecăm și pe alții. Ajutându-i pe alții, ne vindecăm și pe noi.

Premisa 3

Fiecare parte conține întregul

Dacă folosim modelul hologramei, obținem o imagine a naturii realității foarte diferite de felul în care cultura noastră apuseană a descris-o în trecut. Întrucât întreaga imagine tridimensională a mărului încă se produce, indiferent cât de mică este placa fotografică, holograma demonstrează în mod clar că fiecare parte (a plăcii holografice) conține întregul (mărul).

Implicațiile Premisei 3 pentru sănătatea și sistemul nostru de îngrijire a sănătății

1. Fiecare parte din noi conține întregul model al ființei noastre. El se poate exprima în lumea fizică în genele noastre. În aceste gene, fiecare celulă conține întregul fundament genetic. Este posibil ca în viitor să ne putem clona dintr-o singură celulă!
2. La nivel energetic, modelul de energie din câmpul auric al fiecărei celule conține întregul model al sănătății. Putem apoi să apelăm la acest model de sănătate ca să ne recăpătăm sănătatea. Nu avem nevoie decât de o singură celulă sănătoasă pentru a face acest lucru!
3. Suntem tot ceea ce există. Sau un alt fel de a exprima acest lucru este următorul: Tot ceea ce există se află în interiorul nostru. Explorând universul nostru interior, explorăm întregul Univers.
4. Vindecându-ne pe noi, ajutăm ca și pământul, și Universul să se vindece. (Pentru informații suplimentare și pentru o mai profundă înțelegere a felului cum acționează această premisă, citiți *Ce pot*

*face pentru pacea lumii, transmis de călăuza mea
Heyoan în Capitolul 13.)*

Premisa 4

Timpul este și el holografic

Fiecare aspect există peste tot, tot timpul și întotdeauna (adică, atât în fiecare moment, cât și în fiecare epocă). Fiecare moment este întreg, complet, viu și coexistă într-o relație de cunoaștere cu toate celelalte momente. Fiecare moment este autocognoscibil și autointeligent și are acces la toate momentele.

Implicațiile Premisei 4 pentru sănătatea și sistemul nostru de sănătate

1. Știm acum că un eveniment din trecut poate fi regăsit, împletit în tapiseria lumii prezente. Ceea ce facem afectează un mare număr de oameni, poate mult mai decât presupunem în prezent. Acțiunile noastre îi afectează nu numai pe cei din jurul nostru, ci și pe cei de la mare distanță, fiindcă aceste efecte nu sunt limitate spațial sau temporal. Ele sunt holografice — ceea ce înseamnă că nu depind de timp și spațiu, acționează în afara unor asemenea limite, căci în realitatea primordială timpul și spațiul nu există.
2. La nivel personal, fiecare dintre noi în acest „acum” are acces la toate celelalte momente. Sau: Suntem peste tot, tot timpul, întotdeauna.
3. Fiecare dintre noi este în conexiune cu „Eul”, care a fost foarte sănătos înainte de boală și după însănătoșire. Putem accede la acea experiență de sănătate ca s-o aducem în „acum” pentru vindecare.
4. Există și reversul, putem fiecare dintre noi continua să fim conectați la lecțiile învățate din orice boală ca să ne păstrăm înțelepciunea dobândită din respectiva experiență.
5. Intrând în integralitatea completă, este posibil să ne vindecăm imediat singuri.

Premisa 5

Individuarea și energia sunt fundamentale pentru Univers

Fiecare aspect este individual, și nu identic cu orice alt aspect. Există o experiență care dovedește că lumina este o particulă, dar și o undă de energie. Totuși, o altă experiență arată că particulele nu acționează ca lucrurile. Mai degrabă par să fie „evenimente individuale de interacțiune”, și ele esențialmente tot energie. Prin urmare: Fiecare aspect al Universului este fie o undă de energie, fie o particulă individuală de energie.

Implicațiile Premisei 5 pentru sănătatea și sistemul nostru de sănătate

1. Fiecare dintre noi se compune din energie. Înlocuind gândurile și presupunerile noastre conform cărora suntem materie solidă cu ideea că suntem lumină, ne putem schimba mult mai ușor. La fel și trupurile noastre, care sunt făcute din lumină. Ele se schimbă permanent, în fiecare secundă avem un trup diferit.
2. Fiecare dintre noi este deosebit de orice altă ființă. Ceea ce i se întâmplă fiecăruia dintre noi și ceea ce trăim este unic. Nu poate fi determinat de o probabilitate bazată pe statistici trecute fără ca factorul creație, așa cum se arată în Premisa 7, să nu intre în joc.

Premisa 6

Întregul este mai mare decât suma părților

Dacă inversăm procesul și alipim bucățile din placa fotografică una câte una, obținem o imagine din ce în ce mai clară, mai bine definită a întregului măr. Iată câteva puncte importante care se desprind din cea de-a 6-a premisă:

1. Fiecare aspect există în interiorul unui sistem mai mare decât el însuși, care și el există într-un sistem mai mare decât el însuși și așa mai departe.
2. Fiecare aspect și fiecare sistem au cunoștință de toate celelalte sisteme.
3. Alipind și întregind părțile mai mici întregului, obținem o înțelegere a lui mai bună și mai clară.

Implicațiile Premisei 6 pentru sănătatea și sistemul nostru de îngrijire a sănătății

1. Spunem că în holism, când alipim „părțile” noastre sau „curile” noastre, ne conectăm la un cu mai mare, întreg, obținând în același timp o imagine mai clară a acestuia.
2. Orice grup de oameni aflați împreună creează un întreg mai mare, care are mai multă putere, iubire și creativitate decât fiecare dintre acei oameni luați în parte sau decât suma eforturilor lor individuale.
3. Orice individ din cadrul unui grup poate pătrunde în energia aceluia grup. Fiecare grup din cadrul unui grup mai mare poate accede la puterea și la energia din grupul mai mare și așa mai departe. Se poate face acest lucru pentru vindecare, dar și în alte scopuri creatoare.
4. Fiecare dintre noi, personal și în grupuri, avem acces la toate cunoștințele privind tămăduirea, pre-

cum și la puterea de a tămădui, care există, a existat vreodată și se află în Univers.

Premisa 7

*Conștiința creează realitatea, precum și
propria-i experiență de realitate*

Cea de-a 7-a premisă se bazează pe modelul dr. Karl Pribram al creierului holografic. Dr. Pribram declară că creierul procesează datele în acord cu ceea ce-i este lui familiar. Asta înseamnă că vom trăi anumite experiențe în concordanță cu speranțele noastre bazate pe ceea ce credem și pe moștenirea noastră.

Întrucât realitatea este creată de conștiință, aceasta din urmă își creează și ea propria-i experiență a realității; întrucât este parte a realității.

Implicațiile Premisei 7 pentru sănătatea și sistemul nostru de îngrijire

În munca de vindecare, spunem deseori: „Nu numai că noi creăm propria noastră realitate și propria noastră boală, dar creăm și propria noastră experiență a acelei realități, inclusiv experiența propriei sănătăți sau boli”.

Este o afirmație extrem de controversată. Trebuie interpretată cu multă grijă, fiindcă reprezintă un pământ fertil pentru neînțelegere și folosire greșită. Să fii răspunzător de o situație dată este cu totul altceva decât să fii blamat pentru respectiva situație. Cea de-a doua implică faptul că ne-am îmbolnăvit deoarece suntem răi. Pe de altă parte, dacă acceptăm ideea că noi ne creăm propria experiență a realității, acest lucru ne plasază în poziția puternică de a fi în stare să descoperim în ce fel am creat-o așa cum este, să ne schimbăm modul de a fi și să recreăm un altul, mai bun.

Dar există două mari probleme.

Prima: De la ce nivel al ființei noastre izvorăște această creație? Din esența divină, din nivelul complet al intenției, sau de la nivelul personalității gândirii și sentimentelor?

Cea de-a doua problemă: Cine este acest „noi” care face creația? Din perspectiva holografică, suntem cu toții în legătură, conectați la puterea de creație superioară din Univrs și toate cele se influențează una pe cealaltă, întotdeauna, oriunde.

Oamenii care trăiesc într-o permanentă stare de stres sunt în mod firesc foarte expuși bolilor de inimă de la nivelul personalității al câmpului energetic care corespunde gândurilor și sentimentelor. Este mult implicată posibilitatea de alegere și o bună parte din energia creatoare vine de la individ. Totuși, acești

indivizi sunt și ei produse ale propriei lor culturi, care produce foarte mulți oameni cu boli de inimă din cauza stresului, a alimentației și a nevoilor emoționale din cultură.

Pe de altă parte, un copil născut cu SIDA categoric nu a avut aceleași opțiuni la nivelul personalității cu alți ceilalți pacienți. Crearea într-un nou-născut a bolii ce poartă numele de SIDA nu poate fi considerată decât dintr-un punct de vedere holografic, și anume: că acest individ s-a ridicat din întregul colectiv al societății în care s-a născut. Acel „noi” care realizează creația înseamnă noi toți. Am creat în mod colectiv o situație care dă naștere condiției de SIDA, exprimată apoi în cazul unor indivizi sub formă fizică. Condiția de SIDA este, într-un fel sau altul, exprimată în noi toți. Poate fi exprimată în negarea prezenței ei în societate sau în relația noastră cu ea, în teama noastră de ea, în reacțiile noastre negative de a vrea să fugim de ea și chiar în negarea posibilității că și noi am putea lua această boală. Condiția de SIDA în noi poate fi exprimată în relațiile noastre cu cei care o au în formă fizică. Expresia principală a condiției numite SIDA, pe care o avem cu toții, se află în provocarea aruncată nouă de a alege iubirea, sau teama. În fiecare moment când suntem confrunțați cu condiția noastră pe care am creat-o cu toții și care se numește SIDA, suntem confrunțați cu provocarea de a alege iubirea, sau teama.

Firesc că acum putem include lumea spirituală profundă a esenței și a intenției în această metaforă și să considerăm că, înainte de a se naște, un individ a ales, poate, să se nască cu SIDA ca un dar pentru umanitate. Acest dar ne provoacă să alegem iubirea, și nu teama. Cu siguranță că trebuie să învățăm foarte multe despre iubire în această perioadă.

În ce mă privește pe mine, toate aceste afirmații ar putea fi adevărate și de ajutor în opera de tămăduire dacă sunt folosite corespunzător. Pentru o vindecare completă este necesară explorarea creării realității la toate nivelele.

Prezentare succintă a viziunii holiste de îngrijire a sănătății

Realitatea de bază din Univers este esența. Include esența noastră individuală și esența a tot ceea ce există; rezultatul este esența universală. Întreaga creație rezultă din această esență: conștiința, gândirea, sentimentele și materia, inclusiv trupul nostru material. Sănătatea este rezultatul trecerii adevăratei noastre esențe unice prin conștiință, gândire, sentimente și trupul nostru fizic. Sănătatea sau boala sunt create de noi prin intermediul acestui proces. Ne reprezintă pe noi.

Boala este rezultatul unei distorsiuni din conștiința noastră (intenția noastră) care ne blochează exprimarea esenței și o împiedică să treacă prin toate nivelele ca să ajungă în trupul fizic. Boala este modalitatea de exprimare a modului cum am încercat să ne despărțim de ființa noastră profundă, de esența noastră.

Ceea ce creăm se ridică holografic atât din individualitatea noastră, cât și din noi luări ca o colectivitate la nivelul grupurilor cărora le aparținem, de la nivelul cel mai intim până la scară universală, cu alte cuvinte: creațiile noastre nu sunt numai ale noastre, ele sunt puternic influențate de către oamenii cu care suntem cel mai mult în legătură și izvorăsc (holografic) din ei. Creațiile noastre sunt mai puțin influențate de oamenii cu care avem legături mai rare.

Călăuza mea, Heyoan, spune: „Cauza oricărei boli este atât de complexă, încât ar fi imposibil să facem o asemenea listă aici. Sunt cazuri când sursa de grup este într-adevăr foarte puternică. Multe cauze se manifestă acum, ca de exemplu acei copilași nevinovați născuți cu SIDA și apăruiți din grupurile mai mari ale populației. Este un semn că se schimbă timpurile, e o manifestare a faptului că omenirea e conștientă de interdependență și legătura tuturor lucrurilor. SIDA este o boală care va desființa granițele naționale și va arăta oamenilor că iubirea este singurul răspuns.”

În acest proces de sănătate sau boală nu putem despărți eul interior, după cum nu putem nici să ne separăm unul de altul. Suntem cu toții legați între noi. Vindecându-ne pe noi, îi vindecăm și pe ceilalți. Exprimându-le esența noastră, unicitatea noastră, inoculăm sănătate tuturor celorlalți, permițându-le să-și exprime esența.

Fiecare parte din noi conține întregul model, fiecare celulă a trupului nostru conține modelul întregului trup, iar noi la rândul nostru conținem modelul umanității. Putem pătrunde în acest mare model al sănătății și al luminii în scopul vindecării. Acest model este real și viu.

Noi înșine suntem acest model, care se află în câmpul nostru aural. Suntem energie și ne putem schimba foarte rapid. Trăim într-un trup gelatinos, care se schimbă în permanență și e în stare să se schimbe mult.

Timpul este holografic. Ne putem mișca prin cadrele de timp în scopul vindecării și pentru a obține informații despre trecut sau despre viitorul probabil. Putem intra în întreaga înțelepciune a veacurilor în scopul vindecării. Suntem această înțelepciune; se află în noi, dar și în jurul nostru.

Și acum să reformulăm acele afirmații de la M-1 în legătură cu sănătatea, din perspectiva holografică.

În loc să spunem „Am luat răceala de la tine” am spune „Răceala pe care o am este un semn că trebuie să mă echilibrez. Mi-am slăbit sistemul imunitar, făcându-l astfel penetrabil pentru viruși. Probabil că nu am acordat atenție nevoilor mele. Este cazul să am mai multă grijă de mine. De ce anume am nevoie ca să-mi restabilesc echilibrul? Suntem amândoi în legătură fiindcă amândoi am creat această răceală. Probabil că e necesar ca și tu să ai mai multă grijă de tine.”

În loc să spunem „Mă doare spatele” am putea spune: „Durerea din spate îmi spune că din nou mă neglijez. E vremea să-mi clarific intențiile și să fiu consecventă. Din aceste intenții clare va apărea o nouă relație cu spatele meu, care va include modalități de a avea grijă de el ca de un spate care nu-mi face probleme, care este bun cu mine. Cu cât sunt alături de mine în adevărul meu, cu atât voi fi mai alături de mine și de ceilalți.”

În loc să spuneți „Iar îmi crează probleme stomacul”, ați putea spune „Iar sunt prea dură cu mine și localizez toate tensiunile în stomac. E timpul să mă relaxez și să-mi ofer un pic de grijă plină de iubire față de mine însămi.”

În loc să spuneți „Nu pot să sufăr șoldurile astea — sunt prea mari pentru mine” ați putea spune „Îmi arunc întreaga ură în șolduri, și în felul acesta ele cresc tot mai mari, ca să-o poată susține.”

Această nouă modalitate de a ne pune în legătură cu boala ne împiedică s-o tratăm cu ajutorul unui profesionist. Dar se pune totuși accent pe felul cum am tratat boala de-a lungul timpului și cum acest lucru trebuie transformat pentru menținerea unei stări de sănătate. Deschide de asemenea noi posibilități de dobândire a stării de sănătate. În momentul când punem punct vechilor obișnuințe care mențineau starea de boală și ne schimbăm atitudinea, în mod automat gândim diferit și privim diferit respectiva problemă. Încetăm să mai fim o victimă fără conexiuni, mai degrabă aflăm că de la bun început noi am influențat-o. În felul acesta, în noua noastră libertate, vom crea pentru noi înșine noi mijloace, pe care nu le aveam înainte. Făcând aceasta, îi ajutăm pe alții să deschidă noi drumuri pentru ei înșiși și pentru alții.

Provocarea reprezentată de viziunea holistă

Provocarea pe care noi, în calitate de pacienți și vindecători, o primim este de a accepta posibilitățile

oferite de modelul holografic, de a înțelege ce sunt ele și de a învăța cum să le folosim. Adevărata noastră realitate primordială este realitatea conștiinței și a energiei. Orice știință care-și concentrează atenția asupra realității secundare sau materiale a lumii fizice se bazează pe iluzie și este, prin urmare, iluzoric. Dacă așa stau lucrurile — și există dovezi care să sprijine această teorie —, atunci lumea noastră este într-adevăr foarte diferită de ceea ce ne imaginăm noi că este conform definițiilor tridimensionale folosite atunci când vorbim despre ea. E nevoie de obișnuință în acest sens, căci suntem atât de obișnuiți cu aceste definiții pe care le revărsăm asupra lumii.

Mai întâi trebuie să ne schimbăm noi înșine pentru a accepta concepția holografică. Ne creează simțul identității și necesită multă răspundere de sine. Această răspundere de sine cere să ne asumăm întru totul răspunderea față de ceea ce facem — ceea ce ne facem atât nouă înșine, cât și ce le facem celorlalți. Și ne oferă în același timp resurse nelimitate pentru asta. La această etapă a dezvoltării noastre este imposibil să ne imaginăm uriașele forțe, cunoștințe și energii ce ne stau la îndemână în această realitate primordială.

Revizualizarea unui vechi diagnostic folosindu-ne de modelul holografic

Răspunsurile la ceea ce știința medicală numește „remisie spontană” sau „un miracol” le găsim în modelul holografic. În acest model, o boală este echivalentă cu imaginea mărului suspendat în spațiu, care nu e de fapt acolo. Este semnătura a altceva, o semnătură a energiilor dezechilibrate care-i stau la bază și care au creat-o. Ceea ce medicina tradițională numește boală este o semnătură a adevăratului dezechilibru păstrat în profunzimea psihicului uman. Sau să spunem, din perspectiva vindecătorului: boala este manifestarea fizică a unei perturbări profunde.

În modelul holografic, totul se află în conexiune. De exemplu, punem în legătură incapacitatea pancreasului de a funcționa normal cu incapacitatea noastră de a absorbi bunătațea din alte zone ale vieții noastre. Pancreasul se află în relație nu numai cu digestia dulciurilor pe care le mâncăm, ci și cu capacitatea noastră de a păstra bunătațea/dulceața din viață, din relațiile noastre și din alimentația noastră. Poate că la început o să vi se pară ceva îngrozitor. Dar când sunteți atenți la felul cum acționează câmpul energetic uman, devine absolut evident. În cazul unei persoane cu un pancreas sănătos, putem observa corelații energetice directe între câmpul energetic al pancreasului și capacitatea acelei persoane de a se pune în legătură cu câmpurile energetice corespunzătoare bunății/dulceții universale.

Când gândim holografic, simptomele ne sunt prieteni. Adevăratul rol funcțional al unui simptom este de a ne informa că ceva din noi este într-o stare de dezechilibru. Ca și cum simptomul ar fi capătul unui fir de ață care iese de sub canapeaua bunicii. Mergând pe urmele firului, suntem conduși la întregul ghem cu ață lăsat acolo de pisoii după ce s-a jucat cu el. În interiorul ghemului stă boala.

În special în cazurile „incurabile” e nevoie ca pacienții să se concentreze asupra realității interioare profunde și a celorlalte energii creatoare care au puteri de vindecare, și nu asupra diagnosticului. Din punct de vedere holografic, înclinația naturală a fiecărei persoane este de a fi sănătoasă sau de a se însănătoși în cel mai normal mod posibil. Numesc acest proces natural care tinde spre sănătate sistem de echilibru. Fiecare dintre noi avem câte-un sistem de echilibru. Cele mai multe asemenea sisteme de echilibru sunt foarte puternice, dar pot fi ignorate sau se poate acționa asupra lor. Este obligația fiecărui individ să-și asculte propriul sistem de echilibru și să-i răspundă.

Prețuirea sistemului de echilibrare

În interiorul tău există un minunat sistem de verificări și echilibrări special conceput pentru a ne menține pe noi, câmpul nostru auric și trupul fizic în perfectă stare de funcționare. Dau acestui sistem numele de sistem de echilibrare. El deține modelul personal de integritate al fiecăruia. Oricând ceva se află în dezechilibru în trupurile noastre energetice sau în trupul fizic, acest ceva caută automat să-și recâștige echilibrul. Cea mai mare parte a acestui sistem se află sub nivelul înțelegerii conștiente. Înțelepciunea din această zonă a ființei noastre probabil că este mult mai mare decât ne dăm seama. Abia învățăm acum s-o folosim în mod conștient.

În trecut nu prea ne-am gândit la sistemul nostru de echilibrare, fiindcă se opune direct conceptului de entropie care decurge din concepția metafizică M-1. Cea de-a doua lege a termodinamicii ne arată că sistemele se perimează, își pierd valabilitatea și nu se poate obține mai multă energie dintr-un sistem decât se introduce. Dacă lăsați o bucată de fier în ploaie, ea va rugini. Lemnul putrezește; frunzele se descompun, iar noi îmbătrânim și murim. Energia se pierde întotdeauna dintr-un sistem. Nu se poate construi un perpetuum mobile. În cadrul sistemului M-1, ne așteptăm ca totul să se deterioreze.

Dar dacă această lege s-ar aplica întregii lumi, ca ar însemna un revers în evoluție, ceea ce, după cum

putem vedea doar uitându-ne în jurul nostru, nu este adevărat. Formele biologice evoluează în continuare în sisteme și mai dezvoltate, și mai inteligente, și mai specializate.

Rupert Sheldrake, doctor în filozofie, biochimist și autor al lucrărilor *O nouă știință a Vieții*, *Prezența trecutului* și *Renașterea naturii*, a studiat sistemele biologice și a dezvoltat conceptul câmpurilor morfogenetice și teoria rezonanței morfice. Lucrările sale arată că formele biologice evoluează în permanență printr-un câmp viu, unificat și inteligent, care stă la baza acestor forme biologice și pe care-l numește câmp morfogenetic. Acest câmp viu menține în mod automat sănătatea sau caută s-o întoarcă în sine. El nu e doar viu și în permanență desfășurare, ci are și rezonanță morfică cu celelalte câmpuri vii. Altfel spus: se află în contact cu toate celelalte forme de viață, cu care comunică. Ceea ce i se întâmplă unei creaturi va fi comunicat tuturor celorlalte creaturi prin intermediul rezonanței morfice. Ceea ce o creatură învață va fi în ultimă instanță transmis tuturor celorlalte creaturi.

Sistemul nostru de echilibrare este un câmp morfogenetic, ce se bazează pe principiul de viață universal al ordinii care rezultă din conceptul metafizic M-3 și din modelul holografic. Evoluția construiește în continuu forme de viață mai complicate și tot mai evoluat, cu mai multă inteligență și capacitate. Aceas-

tă permanentă construire necesită mai multă ordine și echilibru în interiorul fiecărui sistem mai complicat decât precedentul. În fiecare organism viu există o predilecție pentru echilibru și ordine. Din punct de vedere al câmpurilor energetice, înseamnă o predilecție pentru echilibru și coerență în câmpul fiecăruia dintre noi. În plus, înseamnă că un câmp tinde firesc către sincronism cu toate câmpurile energetice vii. Natura noastră de bază urmează să fie în sincronism cu tot ceea ce este viu.

La nivelul fizic, acest sistem de echilibrare acționează automat. Dacă stomacul are nevoie de mai mult acid, el nu se mai complică să ne spună acest lucru — pur și simplu produce mai mult acid. Dacă avem nevoie de mai mult oxigen, organismul nostru respiră mai repede și mai adânc.

Pe de altă parte, dacă trupul are nevoie de ceva ce nu-și poate oferi singur, sistemul de echilibrare acționează prin simțuri, pentru a ne da de știre să avem grijă de el. În primul nivel al câmpului trăim toate senzațiile trupesti. Dacă ne este sete, ne va da de veste primul nivel al câmpului. Întrucât tot ceea ce există la nivelul câmpului energetic poate fi văzut sub formă de frecvențe, când ne este sete primul nivel al câmpului auric va fi scăzut în privința frecvenței apei. Cu alte cuvinte: lipsa frecvenței apei la primul nivel al câmpului atrage după sine senzația de sete.

Când primul nivel al câmpului scade din punctul de vedere al energiei — să zicem, din cauza unei activități prea intense —, pulsațiile sale normale sunt încetinite, iar liniile devin estompate. Simțiți această schimbare din câmp prin senzația de oboseală. În acest fel, primul nivel al câmpului nostru ne spune în permanență cum să avem grijă de trup. Ne spune când avem nevoie de mișcare, de somn, de hrană, de haine mai călduroase sau, dimpotrivă, de haine răcoroase, când este necesar să ne schimbăm poziția, să ne curățăm narile, să mergem la toaletă și așa mai departe. Faptul că ne simțim bine, sănătoși și plini de energie corespunde unui prim nivel de câmp auric încărcat, echilibrat și coerent.

Pe măsură ce începem să intru, împreună cu pacienții mei, în aceste procese, devenea tot mai clar că mesajele-directivă, care le spuneau pacienților ce anume din organismul lor avea nevoie de atenție deosebită, porneau din toate aspectele vieții lor. Sistemul de echilibrare ne ajută să avem mai multă grijă de noi la toate nivelele. Când facem, simțim sau gândim anumite lucruri care nu sunt sănătoase pentru noi, sistemul de echilibrare ne va transmite mesaje pentru a ne convinge să avem un comportament mai sănătos în toate aspectele vieții, inclusiv în ceea ce privește rela-

țiile personale, profesia, mediul în care ne mișcăm, precum și în privința spiritualității noastre. Aceste mesaje vin de la celelalte nivele ale câmpului nostru auric și vor porni din simpla senzație de disconfort. Tipul de disconfort va corespunde tipului de experiență de viață asociată cu fiecare dintre nivelele câmpului auric, așa cum s-a discutat deja în Capitolul 2. Disconfortul psihic sau durerea vor rezulta din dezechilibrul de la nivelele asociate cu funcționarea psihică, nivelele 2 și 3. Durerea sau disconfortul din cadrul unor relații își vor avea originea într-un dezechilibru la nivelul 4, în timp ce disconfortul sau durerea spirituală vor apărea din dezechilibrele de la nivelele 5, 6 și 7.

Fiți atenți la aceste forme diferite de mesaje primite de la propriul sistem de echilibrare. Fiți pe fază și acordați atenție modului în care vă simțiți în diverse situații de viață. Cum vă simțiți în privința echilibrului dumneavoastră psihic? Cum vă simțiți printre oamenii cu care intrați în contact? Vă simțiți legat spiritual și implinit?

Puteti schimba situațiile în care nu vă simțiți bine, indiferent ce sunt acestea. Sunt nesănătoase. Poate că în anumite zone aveți nevoie de mai multă hrană. Poate că doriți să petreceți mai puțin timp în alte zone. Poate că hotărâți să lăsați în urmă anumite situații, să vă dați drumul și să vă schimbați viața. O dată ce veți învăța etapele de care veți avea nevoie ca să mergeți până la capăt pentru a vă schimba sănătatea și viața (revedeți Capitolul 7) și veți avea adevărate și naturale și care vă vor aduce sănătatea, atunci când vor fi împlinite (vedeți Capitolul 8) această carte vă va oferi informațiile specifice și detaliate pe care le puteți folosi pentru a vă echilibra viața. Iar aceasta vă va aduce sănătate și bucurie în viață.

Felul cum se produce în viața de fiecare zi un dezechilibru care duce la boală

Vă puteți convinge, totuși, că este mai ușor să vă obișnuiți cu o situație nesănătoasă decât să-o schimbați. Mulți oameni își neagă în continuare multe zone din viață fiindcă li se pare fie prea greu, fie absolut imposibil să le schimbe. Pentru unii, prețul pare prea mare ca să-și asume riscul schimbării. Pare mai ușor să se convingă singuri să accepte mai puțin de la viață decât au nevoie sau vor să plătească un preț care pare prea mare pentru asumarea riscului schimbării. Acest gen de negare persistă ani în șir, până când viața impune o schimbare, de obicei sub forma unei crize per-

sonale. Din nefericire, chiar acest lucru creează cele mai multe dintre problemele fizice ale oamenilor.

Cum i când răspundem unui dezechilibru și, prin urmare, semnalelor de disconfort ale sistemului de echilibrare din nivelele de aură influențează în mare măsură sănătatea trupului. Cu cât suntem mai capabili să răspundem acestor cerințe, cu atât ne vom păstra trupul într-o formă mai bună și cu atât mai puternic ne vom păstra sistemul imunitar pentru a lupta și învinge orice boală posibilă.

Ca să ne menținem starea de sănătate, este necesar să ne păstrăm alinierca față de sistemul de echilibrare. Dacă descoperim că suntem bolnavi, trebuie să ne aliniem în mod conștient la sistemul de echilibrare, să-i restabilim înțelepciunea și să urmăm calea pe care ne-o arată. Cei mai mulți oameni ignoră multe dintre aceste mesaje când este greu să le onoreze. Să luăm un singur exemplu și să vedem ce se întâmplă în cazul că un mesaj este ignorat.

Dacă nu-i oferiți la timp somnul necesar, trupul se va extenua. Glandele suprarenale vă vor asigura energia suplimentară indispensabilă a vă continua activitatea. Dacă veți face un obicei din acest lucru, veți începe să simțiți starea de surescitare cauzată de surplusul de energie asigurat de glandele suprarenale ca fiind normală. Asta înseamnă că nu veți mai fi în stare să recunoașteți mesajul „Sunt obosit și am nevoie de odihnă”, pe care-l primiți din partea sistemului de echilibrare. Dacă veți continua să lucrați totuși, glandele suprarenale vor îmbătrâni înainte de vreme, se vor epuiza și veți intra într-o stare de „ardere completă”. Așa cum foarte mulți terapeuți știu, a fi într-o stare de ardere completă înseamnă că ți-ai pierdut cea mai mare parte a energiei. Și nu o veți putea recupera prea ușor. Chiar dacă veți primi un suflu de energie, acesta nu va dura prea mult, așa că va trebui să vă odihniți. Uneori sunt necesare chiar trei luni pentru a reuși să vă întoarceți la un program de muncă normal. Nu numai că v-ați epuizat sursele normale de energie din procesele metabolice ale trupului vostru, dar ați epuizat și rezervele, care se află în glandele suprarenale.

Descoperiți de câtă odihnă are nevoie trupul vostru și când anume. Țineți minte: există niște linii generale de conduită privind somnul de noapte, dar fiecare este diferit. Când îi place trupului vostru să doarmă? Sunteți o ciocărlie, sau o bufniță de noapte? Aveți nevoie de șapte, opt sau nouă ore de somn în timpul nopții? Fixați-vă un program.

Acordați-vă un răgaz în timpul zilei când vă simțiți obosiți. Pe lângă necesarul de somn din timpul

nopții, am descoperit că un somn scurt de 5–10 minute imediat ce mă simt obosită este de mare ajutor. E obligatoriu pentru persoanele cu probleme la coloană. Cele mai multe vătămări se petrec în situația că persoana în cauză este obosită sau îi e foame. Descoperiți metode noi de a vă odihni pentru câteva clipe, indiferent unde vă aflați. De exemplu, puteți medita și dacă aveți doar cinci minute la dispoziție ca să stați singur în birou sau chiar în baie. Faceți acest lucru nemișcat, cu spatele drept și ochii închiși, respirați adânc și concentrați-vă atenția asupra unei lumini în centrul capului. Va face minuni și nimeni nu vă va simți lipsa. Dacă aveți un birou a cărui ușă se poate încuia pentru câteva minute, aduceți de acasă un covoraș sau chiar un prosop mare, de plajă. În pauză, încuiați ușa, așterniți jos prosopul, așezați-vă pe el cu picioarele îndoit de la genunchi, sus pe scaun. Scaunul e bine să fie suficient de înalt ca să simțiți o întindere în partea opusă genunchiului, astfel încât va ridica foarte ușor spatele. O altă metodă de a vă odihni este să vă întindeți cât mai des sau să faceți plimbări scurte. Veți vedea că ziua trece mai ușor. Dacă vă sunteți propriul șef, atunci aveți mai multă libertate în ceea ce privește programul de muncă decât dacă ați lucra de la 9 la 5. Dar chiar și oamenii cu un program încărcat, regulat, se pot antrena în scopul de a se odihni în timpul pauzelor. Dacă lucrați în domeniul medical sau în consultanță, aveți grijă să nu faceți programări una după alta pe perioade lungi de timp. De exemplu, mie îmi face plăcere să ațipesc 30 până la 45 de minute imediat după masa de prânz în zilele când predau timp de mai multe ore. Mă înviează total și mă întorc la muncă de parcă abia ar începe o nouă zi. Cei mai mulți oameni nu-și dau seama câtă libertate au pentru a programa toate acestea. Este asemenea meditației sau exercițiului; când în sfârșit vă veți hotărî să faceți acest lucru, nu vă va fi greu să găsiți și timpul necesar.

Sistemului de echilibrare îi trebuie și mâncare. Când aveți nevoie de hrană, vi se face foame. Aveți un „apestat” * chiar în sistem. Acționează asemenea termostatului de la cuptor: reglează temperatura. Dacă ați reușit să păstrați legătura cu apestatul, o să vă fie foame doar când organismul are nevoie de hrană. Și veți dori mâncarea ce va asigura exact ceea ce trupul are nevoie de fiecare dată când vă este foame. Veți ști și cât de multă mâncare îi trebuie organismului. Veți înceta să mai mâncați când trupul a primit destul și nu veți mai „spăla farfuria”, ca și cum mâncarea ar fi mai importantă decât scopul pentru care există ea.

* Termen inventat pentru a defini un aparat imaginar de măsurare a apetitului.

Iată cum funcționează apestatul din punctul de vedere al câmpului auriu. Vi se face foame fiindcă anumite frecvențe din câmp vă sunt scăzute, dar ele pot fi găsite în anumite mâncăruri pe care obișnuți să le mâncați (presupunând că aveți un regim alimentar complet, echilibrat). Lipsa unor asemenea frecvențe produce foame pentru anumite alimente ce conțin respectivele frecvențe. Când frecvențele au fost înlocuite, nu vă mai este foame pentru alimentul care corespunde acelei frecvențe, care acum este complet încărcată în câmp. Este însă posibil să vă fie încă foame pentru acele frecvențe care nu au fost înlocuite. Prin urmare, este important să găsiți acel tip de alimentație care să acopere necesitățile frecvenței dumneavoastră.

De ce ignorăm sistemul nostru de echilibrare

Oricând un anumit lucru necesită un plus de atenție și ignorați mesajul de disconfort primit din partea sistemului dumneavoastră de echilibrare, acesta vă va transmite un mesaj mai puternic, sub forma durerii. Dacă nu este considerat important, mesajul va deveni tot mai puternic. Cum? Durerea va deveni mai puternică și va continua să fie din ce în ce mai puternică până veți lua măsuri.

Puneți-vă întrebarea: Unde este disconfortul sau durerea în trupul meu? De cât timp știu de existența lor? Ce am făcut ca să dispară? Dacă vă veți pune aceste întrebări, vă veți da seama aproape imediat de starea de disconfort din organism pe care v-ați învățat s-o ignorați — poate de ani întregi o facem cu toții. Cu cât ignorăm mai mult mesajele și simptomele, cu atât vor deveni mai puternice. Putem chiar crea boala prin simplul refuz de a răspunde la aceste mesaje și de a avea grijă de noi înșine.

Și atunci, de ce ne complacem în această stare de negare? Există un motiv principal. Este teama noastră. Dincolo de negare se află teama. Ne temem de orice ar trebui să înfruntăm dacă renunțăm la negare. Numesc teamă acest tigru intern.

Toată lumea are temeri. Care sunt temerile dumneavoastră? Teama dumneavoastră este cea care incită și blochează capacitatea de răspuns la mesajele transmise de către sistemul de echilibrare. Când nu răspundeți sistemului de echilibrare, creați și mai multă durere în propria viață. Teamă și negarea ei vă aduc mai aproape de crearea chiar a celuiui lucru de care vă este teamă în timpul vieții, prin blocarea capacității naturale de restabilire a echilibrului. Lucrul

este valabil pentru toată lumea, pentru toate bolile și chiar pentru acei oameni care nu se consideră bolnavi. (Medicii au afirmat că există oameni care se consideră sănătoși, dar care de obicei suferă de multe boli.)

Dacă acceptați că negarea temerilor vă blochează procesul natural și de creștere, va fi mai ușor să vă amintiți că simptomele sunt prietenii dumneavoastră. Vă țin la curent cu starea sănătății dumneavoastră. Cât de bine reușiți să răspundeți acestor simptome? Care va este capacitatea de răspuns?

Negarea poate fi un lucru foarte costisitor. De exemplu, a venit la mine o persoană care trecea printr-o acută stare de negare. Era supraponderală și foarte fardată, purta ochelari de soare și perucă. Nu puteam să-mi dau seama cum arăta de fapt. Mi-a spus că tocmai pusese punct unei relații, își pierduse casa și nu avea nici prieteni, nici bani. În zona maxilarului și a gâtului îi creștea o tumoră canceroasă. Fusese diagnosticată cu doi ani în urmă și i se prescrieseră un anumit tratament. S-a hotărât să-l „vindecă” ea însăși, fără nici un ajutor din afară, căci își „vindecase pisica”. În momentul când a ajuns la mine, mi-am dat seama cu ajutorul Percepției Suprasenzoriale (PSS) că tumorăa atingeă șira spinării în zona gâtului. Era evident că avea nevoie de mai mult decât îi puteam oferi. Probabilitatea ca eu să fiu în stare să reduc dimensiunile tumorii la timp pentru a opri deteriorarea coloanei vertebrale era extrem de redusă. Venise la mine prea târziu. Avea nevoie de tratamentul unui medic, avea nevoie de operație sau de chimioterapie, imediat. Am convins-o să se ducă la un alt medic, la unul care lucrea și cu vindecători, dar nu s-a prezentat la întâlnirea pe care i-a fixat-o. Și nici la mine n-a mai venit pentru alte ședințe de vindecare. N-am mai văzut-o niciodată. Majoritatea oamenilor nu stau în această stare de negare atât de mult timp. Dar teama ci cră deosebit de mare.

Negarea poate amâna soluționarea unei probleme într-atât, încât atunci când soluția apare este de obicei o soluție drastică. O prietenă de-a mea a simțit o schimbare bruscă provocată de o negare puternică la cel de-al patrulea nivel al câmpului auriu. Se afla în această stare de negare în legătură cu situația căsătoriei. Soțul i-a spus să vină acasă la prânz, de ziua ei de naștere, pentru că are o surpriză pentru ea. Când a ajuns acolo... el i-a spus că o părăsește pentru o altă femeie. De fapt, își petrecuse toată dimineața scoțând afară jumătate din mobilier. El a plecat, și cu asta s-a terminat totul. Nu avusese nici cea mai mică idee că ar fi existat o problemă în căsnicia lor. A fost o criză dureroasă pentru ea. Evident că șocul i-a schimbat destul de mult viața.

De ce se afla în această stare de negare? Pentru că-i era teamă că, dacă ar fi recunoscut că există probleme de comunicare în căsnicia ei, oricum n-ar fi fost în stare să le rezolve. Îi era teamă că și-ar fi distrus căsnicia. Așa a și făcut. A fost greu. Poate ar fi reușit să rezolve problemele împreună cu fostul soț sau să asigure schimbarea într-un mod mai puțin șocant dacă negarea evidenței n-ar fi fost atât de puternică, și ea ar fi putut să se confrunte cu tigrul interior. E recăsătorită acum și are o relație mult mai comunicativă și e mulțumită de rezultatul final.

Crezi în tine — probabil că ai dreptate

Este important să crezi în sistemul de echilibrare și să fii în același timp deschis pentru a primi și de la medicii sau prietenii în care ai încredere. În caz că primești mesaje conflictuale, căutați în continuare un răspuns care să rezolve conflictul. Dacă un medic spune că sunteți complet sănătos, dar sistemul de echilibrare nu este de acord, cereți părerea unui alt medic. Credeți în mesajele care vin din partea sistemului de echilibru și urmați-le. Veți fi mulțumit că ați făcut-o.

De exemplu, unei prietene de-a mea i-a spus medicul că tumoarea care-i creștea în gură nu este malignă. I-a făcut chiar și o biopsie. Totuși, ea a continuat să aibă vise despre tot felul de reziduuri negre care trebuia să-i fie scoase din gură. A visat chiar că i s-a scos o tumoare canceroasă din gură. Era descumpănită, având în vedere cele două mesaje atât de diferite. Și-a făcut în cele din urmă o altă biopsie, care i-a arătat că tumoarea este malignă. Din fericire, asta s-a întâmplat înainte ca vechiul cancer să evolueze în metastază. Din nefericire, întârziase cu opt luni și era necesară o roentgenterapie. Au trecut mai mulți ani de atunci și se simte perfect.

În cei cincisprezece ani de când practic tămăduirea, am descoperit că cei mai mulți pacienți cunosc cauza bolii când vin la mine. Vorbesc despre ea în chiar primele minute ale interviului. De multe ori cunosc chiar și deficiența fizică pe care o au. Poate că nu cunosc denumirea științifică a problemelor, dar știu clar că ceva nu este-n ordine. De obicei știu ce organe interne sunt afectate. Am descoperit că sistemul de echilibrare dă foarte des informații despre o boală înainte să fie atât de gravă încât să apară și în multe dintre testele folosite de sistemul medical pentru diagnosticare. Asta înseamnă că pacientul știe despre existența ei cu mult timp înainte să poată fi dovedită prin sistemul medical. Iată acum câteva exemple bune, din

care rezultă că oamenii au crezut în ei înșiși, deși nu au reușit să obțină rezultate imediate.

David a încercat timp de șase ani să obțină ajutor de la diverși medici și alți specialiști din domeniul medical pentru simptomele de epuizare și digestie greoaie pe care le acuza. Toate testele, inclusiv sângele, urina și testele de analiză a părului îi arătau că este sănătos. Mulți medici i-au spus că boala nu există decât în mintea lui, că ar fi bine să înceteze să se mai gândească la asta și să-și vadă în continuare de viața lui. Aparent, problema era ceea ce se numește subclinică, ceea ce înseamnă că testele nu erau suficient de exacte ca să arate boala. Simptomele lui David, de epuizare și digestie greoaie, au persistat. A venit, în cele din urmă, la mine. Când a venit, era sigur că are o infecție la ficat și chiar credea că are hepatită. Examinându-i câmpul energetic, am reușit să văd că avea infecții multiple în toată zona abdomenului. Am reușit să citesc prin clarviziune și numele unui medicament care să-l ajute în situația sa. David a făcut rost de o rețetă de la un medic, care a fost de acord cu diagnosticul și cu tratamentul prescris de mine. Cu o combinație de medicamente și ședințe de tămăduire, David s-a restabilit fizic.

Ellen a venit la mine după ce, timp de circa șase luni, trecuse prin cabinetele multor medici. Din nou, sistemul de echilibrare îi dăduse informații subclinice. Medicii nu descoperiseră nimic și i-au spus că suferă de ipohondrie. Dar acest diagnostic, bineînțeles, nu a dus la dispariția simptomelor. Continua să slăbească tot mai mult. Când a venit la ședința de vindecare, am reușit să văd „sufletește” că era tot timpul otrăvit de gazele care se ridicau, trecând printre scândurile din pardoseala casei ei și că era alergică la praful din covoarele de pe dușumca, vechi de ani de zile. Am mai „citit” că e necesar să se ducă împreună cu copiii la un psihoimunolog pentru un control. I-am spus să scape de covoraș și să-și repare instalația de încălzire centrală.

S-a dovedit că tocmai cumpărase casa și se mutase în ea de vreo șase luni. Și-a amintit că se tot gândea la faptul că boala era într-un fel sau altul legată de casă, dar nu era sigură în ce fel. S-a dus acasă după ședința de tămăduire și a chemat pe cineva să-i verifice instalația de încălzire. Scăpa într-adevăr gaze în mai multe locuri. A înlocuit soba, a aruncat covoarele vechi și a început imediat să se simtă mai bine. Se simte excelent și în prezent. După ce i-a examinat copiii, psihoimunologul a spus că dacă pierderile de gaze ar mai fi continuat încă două-trei săptămâni, ambii copii ar fi fost afectați din punct de vedere cerebral, iar ca s-ar fi îmbolnăvit rău.

În timp ce studiam tot mai intens, împreună cu pacienții mei, procesele sistemului de echilibrare, devenea clar că mesajele cu forță de directivă venite din diversele zone ale vieții lor prezentau o similitudine. Aceste mesaje acționau holografic. Conținutul de bază era același. Dacă un individ avea probleme cu pancreasul, care joacă un rol important în digerarea dulciurilor, în mod cert aveau probleme legate de dulce în alte zone ale vieții lor și apăreau semnale clare de suferință și în acele zone. De exemplu, oamenii care au probleme în ce privește asimilarea zahărului vor avea probleme și în alte zone ale vieții cu trăirea senzației de dulce, de plăcere, cum ar fi în relațiile cu partenerul de viață, sau cu familia, sau la serviciu, sau cu trecutul. Iată un alt exemplu privind modul holografic cum funcționează Universul.

Să studiem acest fenomen din perspectiva câmpului auric. Dulceața din primul nivel al câmpului este resimțită ca gust fizic. În cel de-al doilea, este resimțit în dulceața pe care ți-o oferă o bună relație cu tine însuși. În cel de-al treilea nivel este gândul dulce, în cel de-al patrulea este dulceața pe care o resimți în momentele de intimitate, în cel de-al cincilea — în dulceața oferită de modelul divin, în cel de-al șaselea nivel — în dulceața gândirii universale. Și dincolo de acestea se află energia cosmică a dulcității, împreună în corul uriaș al Universului.

Un alt mod de abordare a conceptului necazurilor impletite holografic pe tot parcursul vieții este luarea în calcul a relațiilor benzilor de frecvență din câmpul auric. Întrucât nivelele CEO pot fi văzute sub formă de benzi de frecvență, fiecare experiență personală este corelată cu aceste benzi de frecvență a energiei. O experiență personală de dulceață a diverselor nivele ale câmpului sunt în relație între ele ca și tonurile armonice sau armoniile superioare în muzică.

Dacă un câmp auric nu reușește să metabolizeze o anumită frecvență în câmpul auric la un oarecare nivel, el va întâmpina probabil aceeași dificultate de a metaboliza și tonurile armonice intrinsece de la celelalte nivele ale câmpului. Sănătatea cere ca o persoană să fie în stare să accepte și să asimileze (adică, să metabolizeze) dulceața la toate nivelele câmpului auric.

Haideti acum să reformulăm întrebările de bază din punct de vedere holografic. Unde este localizată starea de disconfort/durerea în viața voastră? De cât timp aveți cunoștință de existența acesteia? Cu cât

mai îndelungat ați ignorat-o sau ați negat-o, cu atât probabil este mai serioasă situația.

Când v-ați dat seama de starea de disconfort, verificați toate celelalte zone ale vieții și descoperiți felul cum același fir de disconfort apare peste tot, urzeala întregii dumncavoastre existențe. Vedeți, aceasta este adevărata problemă — cea care face parte din urzeala întregii vieți. Vă cauzează neplăceri în toate zonele vieții, nu numai în acea zonă în care se simte mai mult.

Dacă aveți probleme cu spatele, căror alte zone din viață le întoarceți spatele? Caut să aflui imediat un lucru pe care pacientul meu și-a dorit toată viața să-l facă, dar nu a crezut niciodată cu tărie că poate chiar să-l realizeze. Problema este strâns legată de năzuința spirituală profundă pe care fiecare o purtăm în interiorul nostru, și ca ne dirijează viețile de la un nivel spiritual. Se află în mod obișnuit chiar la marginea conștiinței. Uneori, o persoană nu s-a mai gândit la năzuința sa de ani întregi. Alteori le este doar teamă sau evită să încerce. de obicei se aud voci interne spunând „Da cine crezi că ești?” sau „Nu ești destul de bun pentru așa ceva?” sau „Nu e destul(ă)... ca s-o fac”.

A venit la mine un pacient care lucra pentru o mare companie de produse electronice și era ținut la pat cam 80% din timp. Folosind PSS am reușit să văd cu claritate că avea nenumărate idei bune, pline de inventivitate, dar nu le prezenta șefilor săi. Prin acțiunea binefăcătoare a ședințelor de vindecare, durerile de spate s-au mai ameliorat într-o oarecare măsură, însă nu s-a însănătoșit cu adevărat decât când a acordat timp și proiectelor sale speciale. Compania îi folosește ideile și în prezent, iar el se simte mult mai bine. A reușit să dedice o parte din timpul său liber cercetării și activității de proiectare. Era ceva după care tânjise întotdeauna.

Dacă picioarele vă sunt slabe, de ce nu vă susțineți în toate celelalte zone ale vieții? De multe ori, oamenii cu probleme la picioare nu se apără, iar în alte cazuri nu-și câștigă propria existență. Câteodată e nevoie ca alții să aibă grijă de ei și este singura cale pe care o pot cere. Când năzuința sau nevoia originară este împlinită, însănătoșirea se va produce repede, de la sine. O femeie care a stat la pat timp de zece ani după o operație era îngrijită de întreaga familie. În cele din urmă, s-a săturat și i-a venit ideea formidabilă să angajeze pe cineva, care de obicei plimba câinii, pentru a o scoate la aer. Experimental a dat roade, se simte mult mai liberă acum.

Dacă nu reușiți să asimilați alimentele, ce altceva din viață, care vine tot ca aliment, este greu digerabil?

Un pacient, o femeie între două vârste cu probleme digestive, avea probleme și în ceea ce privește asimilarea „hranei” primite de la prieteni. Îi era teamă că orice ar fi primit nu i-ar fi făcut bine. Avea obiceiuri alimentare cât se poate de greșite și nu-și bătea niciodată capul să mănânce trei mese pe zi. În timpul procesului de vindecare, a descoperit un regim bun, care-i hrănea corespunzător organismul. Recăpătându-și puterile, a reușit să le permită și altora să-i dea, ceea ce nu se mai întâmplase până atunci. Prietenii au încurajat-o să-și ofere lucruri pe care înainte nu și le-ar fi cumpărat niciodată. Soțul ei a dus-o în concediu — plăcerea de a pleca în concediu n-o mai avuse până atunci. Și-a luat o nouă casă și a ales mobilierul singură, fără ajutorul nimănui, pentru prima dată în viața ei.

Dacă aveți probleme cu glanda tiroidă, cum reglați energia din viața dumneavoastră? (Glanda tiroidă reglementează metabolismul energetic din corp.) Joan, o prosperă femeie de afaceri, veșnic ocupată, a lucrat încontinuu, ani în șir, până și-a epuizat tiroida. Nu mai reușea să regleze energia consumată, aruncând-o pe toată în muncă. Când a citit cartea Louisei Hay *Poți vindeca propria-ți viață*, Joan a descoperit o întrebare pusă în legătură cu problemele referitoare la tiroidă: „Când o să fie și rândul meu?” Joan a simțit că are ceva comun cu această propoziție. Avea întotdeauna ceva de făcut, dar nu-i rămânea niciodată timp pentru ea însăși. În cele din urmă, a renunțat la munca aceea, iar acum duce o viață mult mai liniștită.

Ficatul este asociat felului cum ne „trăim” viața. Cunoșc un bărbat care are un ficat leneș, iar înrcaga lui viață este tot lentă. Niciodată nu a avansat cu un

pas, și apoi să se apuce de un lucru pe care și l-a dorit. Petrecuse mult timp fumând marijuana și regretând că nu e cântăreț.

Dacă privim totul din perspectiva faptului că acești oameni pur și simplu nu au știut cum să-și metabolizeze energiile direct în câmpuri, experiențele lor au sens deplin. Acționând în felul acesta asupra oamenilor, reușim să-i ajutăm să descopere și să oprească minciunile pe care le trăiesc și să asigurăm o vindecare deplină.

Bineînțeles că nu-i spunem unei persoane doar „Ah, ai picioarele slabe, nu te susții de loc!” Asta nu este o declarație de iubire, dar e mai important să conducem respectiva persoană pe drumul cunoașterii de sine. Vindecătorii nu numai că reușesc să umple frecvențele lipsă din câmp, însă îi și învață pe clienți cum să le metabolizeze singuri. Pacienții trebuie să învețe că se trădcază pe ei înșiși neoferindu-și ceea ce tânjesc să aibă în această viață. Vindecătorul le arată de ce problema fizică de care suferă este mai mult decât slăbiciune în picioare sau ficat leneș. De fapt, ei vor să vindece o nemulțumire a sufletului.

Modelul holografic funcționează bine în cazul unor asemenea învățături. Boala este în fapt un lucru foarte simplu. La fel și cunoașterea cauzei bolii. Dar cei mai mulți oameni nu sunt învățați să recunoască acest gen de „cunoaștere”, iar vindecătorii sunt. Voi spune, prin urmare, că principala sarcină a oricărui vindecător este de a-și face pacientul să intre din nou într-o stare de familiaritate cu sistemul său de echilibrare, acel loc profund din interiorul nostru care ne aduce aminte cine suntem, de ce anume avem nevoie și cum să ne vindecăm.

P A R T E A I I

TEHNICILE DE VINDECARE ÎN TIMPURILE NOASTRE

„Adevăratul act de descoperire nu constă în descoperirea
de pământuri noi, ci în capacitatea de a vedea cu ochi noi.”

Marcel Proust

Punctul meu de vedere ca vindecător

Am practicat arta vindecării cam cincisprezece ani. Predau tainele vindecării de încă doisprezece. Un lucru pe care-l știu cu siguranță este faptul că și vindecarea, și predarea e bine să le facem cu iubire, umilință, curaj și putere dacă vrem să fie eficiente. Atât vindecarea, cât și predarea trebuie realizate în lumina limpede a adevărilor spirituale profunde. Oricând vine la mine un pacient care dorește vindecarea sunt conștient că nevoia cea mai profundă a oricărui persoane este de a-și găsi drumul spre casă, spre eul real, spre ceea ce este divin din interiorul său. Nu contează care este durerea din acel moment. Nevoia profundă interioară e întotdeauna aceeași. Deschizând calea spre eul real, pacienții se vindecă singuri.

Toți vindecătorii și cei care predau arta vindecării trebuie să-și susțină vorbele cu fapta. Este nevoie de multă perfecționare, transformare și foarte multă pregătire în această artă a vindecării pentru ca un vindecător să fie un bun vindecător. Umlința și cinstea totală cu sine însuși sunt de o enormă importanță. Partea cea mai grea în privința pregătirii pentru a deveni un bun vindecător nu este cea legată de tehnicile diverse, ci dezvoltarea personală prin care trebuie să treceți pentru a deveni gata să învățați aceste tehnici. Tehnicile vor veni în mod natural. De exemplu, în anii când am predat am văzut începători care au încercat să învețe tehnici avansate înainte să fie gata din

punct de vedere spiritual de a intra în experiența spirituală profundă care are legătură cu respectivele tehnici. Rezultatul este imaginație cât cuprinde, iar uneori — deteriorarea temporară a câmpurilor energetice ale colegilor lor. În alte cazuri, am văzut oameni care au urmat câteva cursuri la un sfârșit de săptămână, au primit numele de vindecători sau și l-au luat singuri și încep să efectueze ședințe de vindecare. De multe ori, ședințele de vindecare ale acestora nu au nici o eficiență și nu se dau decât niște prognoze din domeniul fantasticului. Unii anunță chiar vindecări miraculoase ale unor clienți foarte bolnavi care sfârșesc prin a se întoarce din nou în spital.

Secretul vindecării nu este tehnica folosită, ci starea din care izvorăsc aceste tehnici. De exemplu, când am început să practic, reușeam mai puțin într-o oră și jumătate decât acum în câteva minute, fiindcă acum pot intra în stări spirituale mult mai profunde și mai puternice, care transmit de o mie de ori mai multă energie tămăduitoare, exact ceea ce îi trebuie clientului.

Întotdeauna când vine la vindecător, clientul trebuie să fie conștient că nevoia cea mai adâncă a tuturor este să găsim drumul spre casă, spre eul real, spre divinitatea din interior. Toate nevoile profunde, interioare ale pacienților sunt întotdeauna aceleași. Deschizând calea spre eul real, pacienții se vindecă singuri.

Vindecarea poate să facă ce poate să facă trupul uman. Poate să facă multe, dar sunt și lucruri pe care nu le poate face. După câte știu, nici unei ființe umane nu i s-a regenerat un braț sau un picior — nu încă. Dar sunt de acord să pariez că orice boală etichetată drept „terminală” a fost vindecată sau „în mod spontan ameliorată” de cel puțin o persoană. „Terminală” este starea prezentă a condiției umane. Vom „muri” cu toții. Asta înseamnă că, de fapt, va muri trupul fizic, dar nu că vom muri noi, în sensul de „a înceta să existăm”, sau chiar să ne pierdem cunoștința un timp foarte îndelungat. Partea cea mai dură a morții fizice poate fi teama de a-și da drumul în necunoscut, de a renunța la cei dragi, iar în unele cazuri, durerea fizică este asociată cu moartea.

Spun toate acestea din experiența mea de viață căpătată prin ceea ce eu numesc Percepția Suprasenzorială (PSS). Mulți oameni numesc asta mediu spiritist. Eu prefer termenul de *Percepție Suprasenzorială* și am în vedere dezvoltarea simțurilor dincolo de limitele obișnuite ale celor mai mulți oameni. Nu este la fel de frumos. Toate cele cinci simțuri pot fi mărite, pentru a depăși limitele normale, prin învățătură și practică. Ca și în cazul altor deprinderi, unii oameni sunt mai talentați decât alții. Când cineva își dezvoltă simțul văzului, mirosului, gustului sau al pipăitului dincolo de limitele normale, o lume cu totul nouă se deschide pentru respectiva persoană. Durează până se obișnuiește cu așa ceva, dar dacă îți acordă suficient timp, poate integra această lume nouă în viața sa. Fără îndoială că i se va schimba viața, dar viața oricum se schimbă.

Cu ajutorul Percepției Suprasenzoriale se pot vedea câmpurile energetice care înconjoară tot ceea ce există și îl pătrund, inclusiv corpul uman. Aceste câmpuri energetice se asociază îndeaproape cu toate funcțiile vitale și se schimbă în permanență, în concordanță cu funcțiile vitale, inclusiv cu funcțiile vitale fizice, mentale și spirituale. Câmpul Energetic Omenesc, sau aura, se compune din șapte nivele energetice, după cum am văzut. Fiecare nivel are modele energetice în permanență schimbare, care pulsează cu forța vitală, și se compune din vibrații sau pulsații mai ridicate decât cel pe care-l înconjoară și pe care-l penetrează. Aceste modele se schimbă în funcție de starea de sănătate, de boală și în procesul morții.

Când învățăm despre câmpul energetic uman și-l observăm un timp mai îndelungat, se naște o nouă idee. Câmpul Energetic Omenesc nu este doar un câmp energetic. Este persoana. De fapt, este chiar mai mult persoana respectivă decât este trupul fizic. Nivelele Câmpului Energetic Omenesc sunt în realitate tru-

puri energetice, sunteți dumneavoastră, dumneavoastră sunteți energie. Nu vă aflați în trupul fizic — trupul fizic este în dumneavoastră. Din această perspectivă, când murim se întâmplă ceva cu totul diferit.

Eu pot „vedea” o persoană după ce-și părăsește trupul fizic la moarte. Oamenii care tocmai au murit mai au încă o parte din aceste trupuri energetice. Se compun din cele patru nivele superioare ale trupurilor lor energetice, fără un trup fizic în interior. Cele trei nivele inferioare, care țin la un loc trupul fizic, se dizolvă în procesul morții. Pentru mine, moartea este o tranziție. Este o schimbare importantă, o renaștere într-un alt plan al realității. Dacă nu au suferit de o boală îndelungată, oamenii arată de obicei bine la puțin timp după moarte. În spitale, de obicei, ci se odihnesc „de partea cealaltă” a cortinei care desparte ceea ce noi numim în mod normal viață și moarte. Pentru mine, această cortină este iluzoric; nu desparte decât eul fizic de eul superior, spiritual, care nu moare o dată cu moartea fizică. Văzută în această lumină, o putem considera o cortină care desparte ceea ce credem că suntem de ceea ce suntem în realitate.

Poate că aceste lucruri sună îngrozitor, dar ca să mă mențin în propria-mi realitate, trebuie să spun aceste lucruri. Pentru mine este ceva real. Dacă nu este real pentru dumneavoastră, atunci nu încercați să-mi forțați experiența în realitatea dumneavoastră. Trebuie să vă construiți propria realitate din experiența personală. Iar în timp ce o construiți, gândiți-vă la posibilitatea că viața este un mister mai mare decât știți și că, orice s-ar dovedi că este moartea pentru dumneavoastră, există posibilitatea de a fi o surpriză cu adevărat minunată.

Un alt aspect al Percepției Suprasenzoriale este posibilitatea de percepere a călăuzelor spirituale sau a îngerilor păzitori. Acest nivel al realității se deschide atunci când deschidem PSS către al patrulea nivel al Câmpului Energetic Omenesc și mai sus încă. La început, mă gândeam doar că am o viziune sau cream ceva. Eram în timpul unei ședințe de vindecare și a intrat în cameră un înger. Știam că sunt îngeri deoarece aveau aripi. Pe cei care nu aveau aripi i-am numit călăuze. La puțin după aceea, își puneau mâinile printre ale mele în timp ce acționam asupra oamenilor. La vedeam și le simțeam mâinile cum lucrau, apoi au început să-mi spună unde să-mi pun cu mâinile și ce să fac în timpul unei ședințe de vindecare.

Încă mă mai agăț de ideea că era doar o viziune. Sigur, oamenii se vindeau când făceau tot ceea ce-mi spuneau îngerii și călăuzele. Am avut o șansă deosebită când m-am hotărât să le pun călăuzelor întrebări. Mi-au răspuns despre lucruri pe care nu le știam și

nici n-aș fi avut cum să le știu. Interacțiunile noastre căpătaseră caracter de relație. Vedeam, simțeam, auzeam, miroaseam, pipăiam și interacționam cu ci. Deveniseră la fel de reali pentru mine ca oricine altcineva într-un trup fizic. Trebuie timp și ca să te obișnuiești cu așa ceva. Nu-l poate efectua oricine, cel puțin nu încă.

Dacă îngerii păzitori și călăuzele nu fac parte din realitatea voastră, gândiți-vă că ar fi posibil, s-ar putea să fiți plăcut surprinși când veți vedea cum lupta cu viața devine mai ușoară acceptând posibilitatea de a obține ajutor numai cerându-l și învățând să recunoașteți acest ajutor atunci când vine. Puteți face asta, chiar dacă nu puteți vedea, auzi, chiar dacă nu le puteți vorbi sau nu-i puteți simți. Este o modalitate de a deschide o ușă spre o ulterioară percepere a lor. Ceea ce am făcut eu a mers.

După o vreme, m-am împrietenit cu o anumită călăuză care este cu mine de mulți ani. Numele „lui” este Heyoan. Spune că nu are gen, dar mie îmi place să folosesc prenumele „el”. Am petrecut mulți ani vindecând cu Heyoan și cu călăuzele fiecărui pacient care intrau în camera de vindecare împreună cu pacientul. Acum, Heyoan și cu mine predăm arta tălmăcirii. Le vorbesc un timp studenților mei, apoi intru într-o stare modificată și devin „canalul” lui Heyoan. Ceea ce înseamnă că Heyoan ține prelegerea prin intermediul meu. Asta ridică întotdeauna întreaga clasă la un nivel superior al înțelegerii spirituale față de situația când le vorbesc cursanților mei fără „călăuzire”. În orice clasă, informațiile noi, care construiesc pe baza a ceea ce a existat dinainte, ocupă locul principal. Heyoan a contribuit cu mai multe meditații pentru tălmădire, și le veți găsi în prezenta carte.

Dacă, pe de altă parte, îngerii păzitori și călăuzele nu sunt o realitate pentru dumneavoastră și nu sunt acceptați, poate că veți numi acest fenomen al călăuzirii „obținerea de informații de la un alter-ego”, „citirea gândurilor” sau pur și simplu „citirea psihică”. Pentru mine, nu metafora realității pe care o folosiți pentru a descrie acest fenomen este importantă, ci utilitatea informațiilor obținute în timpul stărilor modificate de conștiință. Sunt sigur că, pe măsură ce acest fenomen va deveni bine cunoscut, vom găsi metafore mai potrivite pentru a-l descrie.

Din perspectivă holistică, prin care suntem cu toții câmpuri energetice în care trăiesc trupurile fizice, ce este tălmădirea? Este dizolvarea vălului dintre cul personalității noastre și miezul divin interior. Este dizolvarea vălului dintre cine credem că suntem în realitate. Este dizolvarea vălului dintre viață și moarte. Dacă un pacient vine la mine și mă întreabă „O să

mor?” sau „Vindecarea înseamnă că o să mă fac bine din punct de vedere fizic?”, îi dau răspunsul plasat în contextul miezului divin din pacienți și al realității spirituale pe care am descris-o mai sus: „Te faci bine, indiferent dacă trăiești sau mori, iar viața este foarte diferită în contextul de mai sus”.

Dacă un pacient întreabă „Voi mai fi vreodată același om?”, răspunsul este *nu*, dar îl dau în contextul vieții ca permanentă schimbare personală.

Dacă întrebarea este „O să mă fac mai bine?”, răspunsul în contextul de mai sus este întotdeauna *da*. Căci viața se mișcă permanent către modificarea cu întregul divin.

Răspunsul la întrebarea „Voi mai putea merge vreodată?” de obicei este „Nu știu, dar e posibil. Nimic nu e imposibil.”

ÎNTREBARE: „Cum fac față acestei dureri îngrozitoare?”

BARBARA: „Vindecarea reduce de obicei durerea, dar să nu vă faceți probleme referitoare la folosirea unor analgezice; și ele sunt tot un dar al Domnului. Efectuarea unor exerciții de relaxare și de vizualizare ajută la reducerea durerii. Respingerea de sine și judecata de sine duc la creșterea durerii. Aveți răbdare cu dumneavoastră înșivă. Nu este vina voastră, e o lecție de viață. Nu sunteți pedepsit. Faceți în fiecare zi câteva minute de exerciții de respirație, culoare și de iubire de sine din cele prezentate în Partea IV.”

ÎNTREBARE: „Mi-e teamă. Ajută-mă. Spune-mi: ce să fac?”

HEYOAN: „Luați-vă teama ca aliat. Frica vă poate învăța foarte multe lucruri. Teamă este experiența de a fi deconectat de cine ești cu adevărat; este opusul iubirii. Teamă poate fi un aliat dacă-i permiteți acest lucru și spuneți, pur și simplu, *mi-e frică*. Făcând mereu acest lucru, începeți să vedeți că nu sunteți teama însăși, ci că *teamă* aceea este doar un sentiment. «Mi-e teamă» devine «Simt teamă». Este reacția reținerii sentimentelor fiindcă sunteți de părere că vin prea repede. Aceste sentimente se bazează pe foarte multe presupuneri referitoare la ceea ce s-ar putea întâmpla. Cea mai mare teamă nu este față de ceea ce se întâmplă acum, ci față de ceea ce ar putea să fie. Dacă reușiți să rămâneți în momentul prezent, teama n-o să vă găsească. Teamă este proiecția printr-o lupă puternică a ceea ce s-a întâmplat în trecut, în viitor. Așa că, atunci când sunteți în stare de teamă nu sunteți de fapt în realitate. Dar în loc să negați că simțiți teamă, spuneți ceea ce simțiți în acel moment. Doar acest act vă va aduce în prezent și prin urmare vă va scoate din starea de teamă.”

ÎNTREBARE: „Cum va fi viața mea diferită?”

BARBARA: „Pentru că ești bolnavă, se poate să nu mai reușești să funcționezi în ceea ce ai crezut tu că este scopul vieții tale. Este necesar să schimbi definiția despre tine însăși, să te concentrezi mai degrabă asupra valorilor interioare decât asupra celor exterioare. Scopurile se vor cristaliza mai târziu. Acum este momentul să vindecăm interiorul. Ceea ce înseamnă viața ta va avea un interes personal mult mai profund pentru tine. Vei câștiga o înțelegere a valorii înseși a vieții pe care nu ai avut-o vreodată înainte. Vei câștiga iubire. Aceasta este întotdeauna o lecție în boală. Viața ta va fi afectată în chiar mai multe feluri decât îți poți imagina acum. Este momentul să începi să capituzezi necondiționat procesul de tămăduire și să te lași îndrumată de înțelepciunea ta superioară, care este conectată la divinitate.”

Un pacient se duce de obicei prima dată la tămăduitor în speranța de a scăpa de durere sau de un anumit simptom ori pentru a fi vindecat de o anumită boală, poate ca să i se extirpeze o tumoră. Și întotdeauna pacientul primește mai mult decât atât. În centrul atenției vindecătorului nu stă eliminarea durerii din picior sau a tumorii, ci dorința de a acționa împreună cu pacientul pentru a descoperi și a asigura vindecarea cauzei profunde a simptomului originar sau a bolii. Aceasta va fi găsită la un nivel mai adânc al ființei interioare a pacientului.

Ca tămăduitor de profesie, am fost martoră a unor ședințe de tămăduire de toate felurile. La început m-au surprins unele lucruri. Mai târziu, am înțeles că fac parte din procesul natural al vindecării. În timp ce coridoarele spre cul profund se deschid în interior, experiența de viață a pacientului se schimbă. Același lucru se întâmplă și cu restul vieții sale.

Am auzit cu toții de oameni care, după ce au trăit experiența unei boli, și-au schimbat meseria. Nu fac asta fiindcă a fost cerut de boală — de exemplu, pentru că nu mai puteau din punct de vedere fizic să mai conducă un camion —, ci fiindcă au descoperit un alt scop. doresc schimbarea. „Simpla” vindecare a unei boli poate atrage după sine schimbări dramatice. Se schimbă relațiile interpersonale. În urma unor vindecări, oamenii se căsătoresc; în alte situații se produce exact contrariul și asistăm la desfacerea acelor căsătorii, care nu-i hrănesc pe cei doi parteneri. În alte cazuri, o boală va marca încheierea unei întregi etape de viață, iar pacientul va schimba aproape totul — profesie, locuință, localitate, prieteni, partener de viață. Ca rezultat al unor vindecări, se produc apropieri între membrii unei familii care au fost mult timp dezbinați. Prin experiența de tămăduire, oamenii câștigă mult mai mult respect și încredere în capacitatea lor interioară de cunoaștere. Mulți folosesc chiar cuvântul renaștere.

Ce poate să realizeze vindecătorul în plus față de medic sau terapeut

În cazul că vă gândiți să vă duceți la un vindecător, este important să știți că vindecătorii acționează într-un context foarte diferit de cel al medicilor. Cele două categorii se pot completa dacă se deschid căi de comunicare și apare încrederea. Întrucât eu cred că în viitor mulți medici și vindecători vor acționa spre binele tuturor, am dedicat capitolul următor acestei vițiuni despre viitor.

Mulți pacienți vin la un tămăduitor dorind aceleași servicii pe care le oferă și un medic. Mulți dintre noi vedem boala conform sistemului medical stabilit în această țară. Oamenii s-au obișnuit atât de mult să se ducă la un medic pentru a scăpa de o anumită durere, încât se așteaptă ca și acțiunea de tămăduire să-i scape de durere sau să vindece o anumită boală. Primul lucru pe care tămăduitorii trebuie să-l facă când vînc la ei un asemenea pacient este să-l educe asupra a ceea ce i se oferă și ceea ce nu i se poate asigura. Ca să fac lucrurile mai clare, o să încep cu structura de bază a unei vizite în cabinetul unui medic și apoi să comparăm cu ceea ce se întâmplă când apeleți la un vindecător.

1. Medicul consultă pacientul în cabinetul său de consultații.
2. Îi va recomanda analize de laborator care-l vor ajuta să stabilească diagnosticul.

3. După examinare, pacientul și medicul se întâlnesc într-o altă cameră, „biroul doctorului”, în care acesta stă la birou pentru a discuta care poate fi hiba și face tot ceea ce poate până vin rezultatele analizelor.
4. Pacientul se programează din nou pentru o oră, după ce vor ieși rezultatele analizelor.
5. În timpul acestei noi întâlniri, medicul îl examinează din nou pe pacient, îi dă rezultatele analizelor și pune diagnosticul, prescrie o metodă de tratament sau recomandă alte analize în cazul că primele nu sunt concludente.
6. Tratamentul constă de obicei în medicamentele prescrise sau operația recomandată pentru a scăpa de probleme.

Când vin la tămăduitor, pacienții se așteaptă de multe ori ca aceste șase etape să fie și aici respectate. Ei doresc o examinare fizică și cer vindecătorului să-i scape (aparent în mod miraculos) de problema pe care o au cam la fel cum pastilele sau o operație îi scapă de problemele fizice. Unii se așteaptă să mai urmeze o întâlnire după ședința de vindecare, când vindecătorul să pună un diagnostic și să ofere o prognoză referitoare la timpul necesar pentru „a-i scăpa de probleme”.

Cei mai mulți vindecători nu folosesc structura în șase etape în timp ce lucrează cu pacienții. Se vorbește puțin de obicei, nu se fac analize, nu se pun diagnostice, nu se prescriu medicamente și de multe ori nu se dau explicații referitoare la ceea ce se va întâmpla înainte de vindecare, ce se va întâmpla în timpul vindecării sau ce se va întâmpla după.

Etaplele într-o ședință de vindecare sunt foarte simple. Vindecătorii încep de obicei printr-o scurtă discuție cu pacientul privitoare la motivul venirii lui la vindecător. Unii vindecători îi cer pacientului numai să intre, să-și scoată pantofii și să se așeze pe masa de tămăduire sau doar să stea pe un scaun. Vindecătorul acționează asupra pacientului fie atingându-l, fie fără să-l atingă — în funcție de tehnica lui specială de vindecare. S-ar putea ca vindecătorul să-i dea pacientului unele explicații, se poate chiar să discute cu el în timpul ședinței. După ce termină, iese din cameră și-i spune pacientului să se odihnească 2-3 minute înainte de a se ridica. Se discută foarte puțin după aceea, iar vindecătorul îi fixează pacientului un termen când să revină.

Mulți pacienți sunt dezamăgiți de experiența de vindecare, căci nu înțeleg ce s-a întâmplat. Se simt mai relaxați și probabil mai bine și vor știe de ce. Este posibil să fi intrat de la început în cameră cu un șir de întrebări, toate pe sistemul de boală (și metafizica M-1) care este acceptat în această țară.

Poate că au pregătit întrebări de genul:

- Despre ce boală e vorba?
- Am o tumoră? Ce fel de tumoră?
- O puteți scoate?
- Câte ședințe de vindecare sunt necesare?
- Cât va costa totul?
- Tubul falopian este blocat și de aceea nu pot rămâne gravidă? Vă rog să-l deschideți! Doctorii spun că ci nu pot.

După o ședință de vindecare, oamenii spun cam așa:

- Păi, nu simt nici o diferență formidabilă, sunt doar un pic mai relaxată.
- Ce ați făcut?
- Vă rog să-mi spuneți exact ce ați făcut.
- Cât va dura?
- A dispărut? Va reveni?
- Să mai vin? Încă de câte ori?

Sunt toate întrebări importante și corecte pe care este necesar să le pună, dar își au obârșia în sistemul medical și de îngrijire a sănătății din această țară, în ziua de astăzi. Ca să răspundă la aceste întrebări astfel încât să aibă sens pentru pacient, vindecătorul trebuie

să-l facă apt de o înțelegere diferită a conceptelor de sănătate și boală.

Indiferent dacă sunt sau nu conștienți de contextul holografic științific și de concepția metafizică M-3, pe care am explicat-o în Capitolul 3, punctul lor central este holoistic — să-i ajute pe pacienți la crearea unei stări de sănătate în toate zonele victiei. Fac acest lucru pentru curățarea și echilibrarea energiei pacientului, prin alinierea intenției acestuia de vindecare și ajutându-l să se conecteze la miezul/esența profundă a ființei sale, la forța creatoare și la conștiința esenței. Ei direcționează energiile tămăduitoare înspre sistemul energetic al pacientului. Mulți vindecători acționează absolut intuitiv, lăsându-și mâinile să se miște libere. Nu oferă nici o explicație pacientului referitoare la problema acestuia sau la ceea ce se întâmplă în timpul ședinței de vindecare. De aceea se și numește tămăduirea/vindecarea prin credință.

Alții încearcă să ofere explicații care nu au, poate, nici un sens pentru pacient. Unii au pus la punct adevărate sisteme de cunoștințe. Se poate ca aceste sisteme să fie cunoscute și altor vindecători, cum sunt sistemele de acupunctură, în timp ce altele puteau fi imaginate chiar de către respectivul vindecător, și atunci va fi numai al său. Aceste sisteme descriu ce se petrece într-un pacient și cum acționează vindecarea. Pot fi lucruri grele pentru pacientul care nu cunoaște respectivul sistem folosit de vindecător ca să se facă înțeles.

Îi educ pe pacienți găsind mai întâi un teren comun de înțelegere în termenii căruia să putem discuta, apoi explic cât pot ce mai bine procesul de vindecare ce urmează să fie inițiat prin ședințele de vindecare. Declar că vindecarea va continua să se desfășoare în interiorul lor și le spun cât de mult le va afecta acest fapt viețile.

Îmi amintesc o ședință de vindecare când o nouă pacientă, cu numele de Liz, bolnavă de ulcer, dar dorind să evite operația, a intrat în cabinetul meu și mi-a cerut: „Spune-mi acum exact ce faci?”. M-am oprit un moment asupra întrebării și m-am gândit: „Mă întreb dacă i-a pus și chirurgului aceeași întrebare și ce răspuns a primit”.

Sigur că mi-ar trebui ani întregi ca să explic exact ce fac. O pacientă ca Liz ar trebui să fie complet re-educată în concepția holografică a realității, a cauzelor bolii din această perspectivă, cu privire la sistemul energetic uman, la tehnicile terapeutice și la tehnicile tămăduitoare.

Așa că mi-am zis: „Ce ascunde în fond întrebarea pusă de Liz? Ce vrea ea să știe de fapt?”

Era evident că Liz încerca să-și asume răspunderea pentru sănătatea și vindecarea propriei persoane. Dorea cu adevărat să înțeleagă la ce se putea aștepta în timpul ședințelor de vindecare, voia să știe ce-i puteam oferi. Întrebarea ei era: „Care sunt rezultatele posibile ale ședințelor de vindecare?” Habar n-avea cât de mare va fi efectul. Nu știa cât de mult depindea acest lucru de ea însăși și de acceptarea schimbării din viața ei. Nu știa de existența Câmpului Energetic Omeneș și nici de faptul că acesta influențează trupul fizic. Și, mai ales, nu știa că putea să se vindece singură, cu ajutorul intenției ei de vindecare (nivelul hăric) și al forței creatoare dinlăuntrul ei (nivelul stelei de esență). Sarcina mea era să trec în revistă o cantitate uriașă de cunoștințe în câteva minute. Am căutat o analogie simplă cu care să încep și mi-am amintit cum funcționează un aparat de radio. Sigur, voi avea destul timp în următoarele ședințe de vindecare să-i dau mai multe explicații detaliate. Așa că am spus:

— Ai auzit vreodată de Câmpul Energetic Omeneș sau de aură?

— Nu, răspunse Liz.

— Ei bine, există un câmp de energie care înconjoară și totodată penetrează trupul, într-o foarte strânsă legătură cu sănătatea. Când te îmbolnăvești, de vină este același câmp energetic care nu a mai funcționat normal. Eu nu fac altceva decât să realinez acest câmp, să-l încarc și să-l repar. Este ca la acupunctură. De așa ceva ai auzit?

Iar Liz a spus:

— Da, am auzit, dar nu știu prea multe lucruri nici despre asta.

— Ei, acupunctura este o metodă antică de vindecare folosită în est, care acționează prin echilibrarea câmpului energetic, ceea ce asigură bioenergia diverselor sisteme din trup. Această energie este foarte puternică. Aducem efectiv mai multă energie în trup prin intermediul câmpului decât mâncând. Ai observat că în zilele însoțite avem mai multă energie decât în zilele noroase? Și asta fiindcă soarele încarcă energia din aer, iar noi o absorbim prin sistemul energetic propriu. Nu ne gândim prea mult la asta în sistemul nostru cultural, deoarece ne concentrăm mai ales asupra trupului fizic. Dar în China, în Japonia și în India se știe că este lucrul cel mai important pentru sănătatea noastră. Sistemele lor se bazează pe cunoștințele despre aceste câmpuri energetice vitale.

— Și de unde vine această energie? replică Liz.

— Sursa acestei energii se află în tine și peste tot în jurul tău. Este ca și cu unde radio, care plutesc permanent în aer. Trebuie doar să știi cum să le primești ca să te folosești de ele. Deschizi aparatul de

radio și-l potrivești pe postul dorit. Câmpul energetic este aidoma unui aparat de radio. Mă aflu aici ca să-l repar și să te ajut să înveți cum să-l potrivești mai bine. Ți voi deschide și chakrele și le voi echilibra.

— Cee? Chakre?

— Chakrele din aura ta sunt locurile prin care primești energie, i-am explicat în continuare. Seamănă cu niște vârtejuri care, prin răsucirea lor, trag în ele energie, ca orice bulboană. După ce este absorbită în trup, energia începe să curgă de-a lungul liniilor energetice ale câmpului către organe. În momentul în care apare o întrerupere în câmp, organele nu mai primesc energia de care au nevoie și încep să cedeze, permițând în cele din urmă apariția unei infecții sau a altor probleme fizice.

— Pare destul de simplu, recunosc Liz. Spui, de fapt, că s-ar putea să am ulcer pentru că liniile mele energetice sunt slabe?

— Sigur e ceva mai complicat, dar asta e ideea de bază. Felul în care reacționezi în fața unor situații stresante se vede din câmp. Distorsionăm de obicei câmpul de-o asemenea manieră, încât energia sănătoasă din zona stomacului se pierde în afară și sunt atrase către stomac energiile improprii (și prin urmare nesănătoase). După ce-ți vom reechilibra câmpul, vei reuși să simți ce înseamnă să ai în acea zonă energii potrivite, sănătoase.

— Ce vrei să spui cu asta?

— Îndreaptă-ți chiar acum conștiința către stomac, am spus.

— Nu simt nimic deosebit.

— După tămăduire, vei simți altceva, am continuat eu. Și atunci vei înțelege ce am vrut să spun. Este ceva prin care trebuie să treci. Este o diferență subtilă, dar extrem de importantă în ceea ce privește sănătatea. Vei învăța în cele din urmă cum să-ți păstrezi în echilibru perfect energiile din propriul tău sistem și vei reuși să-ți menții sănătatea. Așa că, atunci când îți vei reechilibra câmpul, energia va curge normal spre sistemele din trup, iar tu îți vei recăpăta sănătatea. Vei reuși să te conectezi la toate câmpurile energetice din jurul tău. Eu numesc aceste câmpuri energetice Câmpuri Energetice Universale. Sunt la dispoziția tuturor. Și sunt disponibile nu numai pentru sănătatea ta fizică, ci și pentru cea emoțională, mentală și spirituală. Așa că acum, când voi acționa asupra câmpurilor tale, voi acționa și asupra aspectelor emoționale mentale și spirituale care au legătură cu ulcerul tău. Vezi, nu este doar o chestiune fizică. Mai mult chiar: tot ce se va vindeca pentru tine personal va vindeca orice alt aspect din viața ta cu care se află în legătură.

— Ce înțelegi prin asta? întrebă Liz. Despre ce legături vorbești?

— Din punctul de vedere al tămăduitorului, am spus eu în continuare, orice lucru se află în legătură cu orice altceva. Este concepția holistă. Înseamnă că ulcerul tău, care este rezultatul hiperacidității stomacale cauzate de reacția la stress, nu numai că îți afectează digestia și hrana, dar este și un semnal pentru mine că ești stresată în fiecare zonă a vieții care are legătură cu „digestia” hranei personale. Cu alte cuvinte, chiar și atunci când cineva îți dă ceva, probabil că ți se pare greu să iei lucrul acela și să te bucuri.

— Îmi sună cunoscut, dar nu văd în ce fel are legătură cu ulcerul.

— Ei, hai să începem chiar de aici, de unde ne aflăm acum, și să le dăm voce experiențelor tale să se deruleze. Vom avea grijă de legături pe măsură ce vor apărea. Voi clarifica lucrurile atunci.

— Cât va dura până îmi voi recăpăta sănătatea?

— Numărul ședințelor depinde de măsura în care sistemul tău răspunde la vindecare, de câtă schimbare poate suporta și de cât timp reușești să menții această schimbare. Știi, schimbarea nu este întotdeauna atât de ușoară, căci îți afectează toate zonele vieții, cum am mai spus deja. E nevoie de timp pentru integrarea schimbărilor. Vezi, vrem să căutăm cauza profundă a ulcerului, nu doar ulcerul în sine. Vrem să poți primi și să te poți bucura de ceea ce primești. Vrem să descoperim de ce nu crezi că așa ceva este un lucru bun.

— Cred că este bine să primești. Dar e adevărat — întotdeauna simt că datorez ceva persoanei care mi-a oferit un lucru. Nu-mi place să mă simt datorc. Vai de mine, n-am știut că asta înseamnă așa de mult! Și chestia asta chiar ți ne?

— Acțiunea în sine asupra Câmpului Energetic Omenesc este de fapt mai folositoare în cazul unor boli decât medicina tradițională, am lămurit-o. De obicei vin la mine oameni cu boli pe care sistemul nostru medical nu prea reușește să le trateze. Oamenii care au cancer, colită, probleme imunitare, viruși, migrene etc.

— În cazul ăsta, mă bucur că sunt aici. Totul sună foarte interesant. Să-i dăm drumul!

Liz chiar dorea să știe ce presupune procesul de vindecare și am reușit să comunicăm foarte bine. Asta a ajutat-o de-a lungul procesului de vindecare. Cum am continuat să lucrăm împreună timp de mai multe săptămâni, ulcerul i-a dispărut și și-a recăpătat sănă-

tațca. Dar nu numai atât: și-a schimbat profesia și a început o altă relație de prietenie.

Măiestria vindecătorului

Treptat, am reușit s-o fac pe Liz să pătrundă în tainele concepției holiste explicându-i despre ce este vorba în termeni simpli. Ca vindecător, acționez dintr-o concepție mai largă pentru a înfrunta boala. Sunt de acord cu medicii că se poate produce o infecție cauzată de un microorganism și că de obicei câteva medicamente vor rezolva problema. Dar din perspectiva mea, nu microorganismul este vina. Vindecătorii știu că o slăbiciune sau un dezechilibru în sistemul fizico-energetic al pacientului a permis pătrunderea microorganismului, și ulterior s-a dezvoltat în boală. Pătrunderea microorganismului este și ea un alt simptom. Trebuie să ne ocupăm de cauză din punctul de vedere holistic sau holografic înainte să se poată produce adevărata însănătoșire. Vindecătorul este mai preocupat de echilibrarea energiei, a intenției și a conștiinței care sprijină sănătatea sau care se dezochilibrează și permit, în ultimă instanță, apariția bolii.

Vindecătorii trebuie să aibă capacitatea de a acționa asupra tuturor acestor aspecte ale formației umane a pacientului. Se concentrează asupra vindecării trupului fizic și încearcă în același timp să vindec și aspectele spirituale, mentale și emoționale ale pacientului.

Unelte și pregătirea unui vindecător sunt foarte diferite de cele ale unui medic. Deși cei mai pricepuți vindecători reușesc probabil să accedă la informații despre boală, nici aceste informații și nici medicația corespunzătoare diagnosticului unui medic nu sunt țelul lor principal. Vindecătorii privesc aceste informații ca parte a descrierii „mărului lui Pribram”, nu realitatea primară și nu de cea mai mare importanță. Într-adevăr, este chiar ilegal să diagnostichezi o boală. Acest drept este rezervat doar acelor suflători curajoși și consacrați care au terminat un institut de medicină și au trecut granițele țării.

Liz nu mi-a cerut un diagnostic; de fapt, mi l-a spus chiar ea la venire. A completat formularul pe care-l solicit când primesc un client și unde se cere un istoric al bolii. Am verificat informațiile pe care mi le-a dat. Cu PSS am văzut că o porțiune din peretele stomacului era deschisă și că celelalte țesuturi din zonă erau inflamate, roșii. Cu aceste informații dobândite prin PSS, și eu aș fi putut trage concluzia că are ulcer. Și totuși, ca vindecător, eu nu pun diagnostic așa cum nu puneți nici voi când vă uitați și vedeți că cineva s-a tăiat la mână sau și-a rupt un braț.

Cum acționează vindecătorii asupra Câmpului Energetic Omenesc

Există tehnici speciale de vindecare pentru fiecare nivel al Câmpului Energetic Omenesc. Mă concentrez de obicei asupra nivelurilor inferioare ale câmpului unui pacient, începând cu nivelul unu. Munca mea la acest nivel include studierea cu ajutorul simțurilor, curățarea, echilibrarea, repararea și încărcarea câmpului. În mare parte a trupului, fiecare strat trebuie tratat separat pentru a ne asigura că s-au vindecat toate nivelele. O vindecare completă trebuie să includă vindecarea tuturor nivelelor câmpului, sau *toate* trupurile energetice pe lângă cel fizic. Prin urmare, mă mișc prin nivelele câmpurilor energetice ale pacienților care corespund nu numai naturii lor emoționale și spirituale, ci și celei spirituale și adevăratelor lor convingeri de bază. Toate necesită echilibrarea. Pentru a realiza, vindecătorul apelează la câmpul sănătății universale, aflat în universul holografic. Dacă lucrul nu este dus la bun sfârșit, este posibil ca pacientul să recreeze fie aceeași boală, fie o altă.

De obicei, vindecătorii se nasc cu talentul de a fi în stare să învețe să perceapă și să acționeze asupra unui câmp energetic, talent ce nu se deosebește de talentul pe care o altă persoană îl are la muzică, matematică sau în afaceri. Cei mai mulți vindecători s-au pregătit, la fel ca și ceilalți profesioniști, pentru a-și dezvolta aceste talente înnăscute și a ajunge la o adevărată artă a vindecării. Pregătirea îl învață pe vindecător să-și dezvolte Percepția Suprasenzorială, cu ajutorul căreia poate percepe nivelele Câmpului Energetic Omenesc și, în ultimă instanță, nivelele haric și al sticlei de esență de sub aură. Probabil că va include și pregătirea în tainele comunicării cu călăuzele.

Prin practicarea cu sârguință a nenumărate exerciții menite să ducă la creșterea sensibilității simțurilor, vindecătorii învață să folosească acele simțuri care se află dincolo de raza normală a percepției umane. Mulți vindecători pot simți, auzi și vedea acest câmp energetic, dar pot de asemenea intui alte informații referitoare la el. Pe lângă faptul că simte câmpul, vindecătorul trebuie să învețe și multe lucruri referitoare la felul în care trebuie să acționeze asupra câmpului pentru a-i vindeca nivelele și tot atât de multe lucruri despre anatomia, fiziologia și psihologia umană, despre boli, dar și despre etica tămăduirii.

Cu ajutorul Percepției Suprasenzoriale, vindecătorii disting toate nivelele Câmpului Energetic Omenesc. Întrucât fiecare strat al acestui câmp energetic penetrează și înspre interiorul trupului, vindecătorii mai pot simți câmpul din interiorul trupului uman.

Vindecătorii bine pregătiți își dezvoltă și capacitatea de a simți câmpul energetic al întregului trup, al unei singure celule, iar unori chiar al unor particule mai mici. Folosind PSS, tămăduitorii pot accede la foarte multe informații și să le folosească în procesul de vindecare.

Mai presus de toate, tămăduitorii au la îndemână cea mai formidabilă unealtă: iubirea. Cred că iubirea este țesutul care leagă întregul Univers, îl ține împreună. Iubirea poate vindeca orice. Vindecătorii nu numai că acționează dintr-un loc al iubirii, dar îi și învață pe pacienți să iubească. În drumul nostru prin această carte, vom vedea tot mai clar cât de importantă este iubirea. Iubirea de sine este un lucru permanent. Și mulți dintre noi au multe de învățat în această privință.

Tămăduirea Lizei a progresat încetul cu încetul, trecând prin toate nivelele auri sale. Cea de-a treia chakră a Lizei, situată în zona stomacului, era sfâșiată. Am reparat-o, iar ulcerul a început să i se vindece. La nivelul emoțional, chakra aceea se asociază cu legătura cu ceilalți oameni și cu capacitatea de-a primi hrană din partea acestora, astfel încât să te ajute să-ți păstrezi sănătatea. Relațiile Lizei au devenit mai apropiate și mai pline de conținut pe măsură ce o învățăm să păstreze un echilibru sănătos al energiei în cea parte a trupului. La un nivel mai profund al psihicului, această chakră se află în legătură cu cine ești tu în acest univers, cu locul tău pe pământ și în această viață. Când aceste nivele ale câmpului au fost stabilizate și au devenit sănătoase, și-a căpătat încrederea în legătură cu cine este ca de fapt.

Derularea unei ședințe de tămăduire

Din punct de vedere fizic, o ședință de vindecare se derulează foarte simplu. Bineînțeles, totul variază în funcție de vindecător. Ceea ce voi descrie mai departe reprezintă procedura urmată de bărbații și femeile care au absolvit Școala de Tămăduire Barbara Brennan.

Dacă hotărâți să urmați o ședință de vindecare cu unul dintre acești absolvenți, vi se va cere mai întâi să completați un formular, în care veți prezenta date despre viața voastră, însoțite de nemulțumirile referitoare la sănătate. Vindecătorul va sta de vorbă cu voi pentru a vă face să vă simțiți cât mai bine și va găsi un limbaj comun de comunicare. O întrebare principală va fi: „De ce vă aflați aici? Ce doriți să realizați venind la mine?”

Din răspunsul vostru, vindecătorul nu numai că va afla ce doriți, dar va începe să vă descopere nivelul de experiență referitor la tămăduire.

În timp ce vă ascultă și găsește un teren comun de înțelegere, tămăduitorul folosește PSS și pentru a vă scana câmpul energetic ca să vă afle dezechilibrele, rupturile, stagnările și golurile de energie. Vă urmărește, în timp ce vorbiți, fluxul energetic în permanență schimbare. Corelează aceste schimbări cu starea psihică în timp ce descrieți problemele pe care le aveți. Vă citește trupul fizic cu vederea normală pentru a descoperi mediul psihologic al copilăriei voastre după structura corporală și limbajul trupului. Tot cu ajutorul PSS va scana nivelul fizic în scopul verificării aliniamentului structural intern și a modului de funcționare a organelor. Unui vindecător îi sunt de obicei necesare 10–15 minute pentru această scanare ca să descopere zonele principale aflate în suferință din trupul și sistemul vostru energetic. Câteodată vă va împărtăși aceste informații în cazul că e sigur de el și cu condiția ca, dându-vă aceste informații, să nu perturbe în vreun fel procesul de vindecare. Cu alte cuvinte, vă va vorbi astfel încât să nu vă sperie, să nu oprească fluxul energetic sau să diminueze capacitatea de a primi energie. Toate aceste informații se integrează unui model holografic, întrucât toate nivelele se influențează între ele.

După o privire de ansamblu, tămăduitorul vă va cere să vă descălțați și să vă întindeți pe masa de tratament. Nu e nevoie să se îndepărteze nimic altceva. Poate ca, uneori, anumite bijuterii sau cristale să interfereze cu câmpul dumneavoastră și atunci vă va cere să le scoateți. Vindecătorul, prin simpla atingere a mâinilor și picioarelor dumneavoastră vă transmite energie în întregul corp. Se va mișca încet în susul trupului, punându-și mâinile asupra unor poziții cheie și folosind diverse tehnici de vindecare, în funcție de ce anume PSS i-a dezvăluit în legătură cu starea sănătății voastre. Firește, cu ajutorul PSS vindecătorul observă în permanență efectele lui asupra câmpului vostru energetic. (Își urmărește, cu mare grijă, și propriul câmp, pe care îl echilibrează — o componentă extrem de importantă a pregătirii pentru tămăduire.) Vindecătorul continuă această scanare cu PSS pentru a vedea cât de bine primiți vindecarea și pentru a obține informații mai detaliate despre schimbările ce se petrec în câmp în timpul vindecării. Folosind PSS, el se poate asigura că au avut loc toate schimbările necesare și că nu i-a scăpat nimic.

Pe măsură ce ședința de vindecare continuă, vindecarea devine meru mai puternică. Tot mai multă

energie este introdusă în sistem și veți intra, probabil, într-o stare profundă de relaxare, care ajută foarte mult procesul de vindecare. În acest moment, creierul vostru se sincronizează perfect cu creierul vindecătorului. Ambele creiere se află în unde alfa puternice (8 Hz), starea de vindecare.

Alte informații obținute cu ajutorul PSS vor include date despre regimul alimentar, vitamine, minerale, plante medicinale și chiar și medicament, care vor putea fi ulterior prescrise de un doctor, dacă vor fi considerate bune. PSS va da la iveală și problemele psihice care au contribuit la crearea bolii: traume din copilărie, sistemul vostru de convingeri, cauza principală a menținerii bolii. Vindecătorul acționează în mod direct asupra acestuia prin intermediul câmpului energetic.

În timpul ședinței de vindecare, vindecătorul va mai folosi PSS pentru a primi călăuzire din partea unor profesori spirituali, călăuze sau îngeri păzitori. Această călăuzire se manifestă în foarte multe și diferite forme. Se poate ca aceste călăuze să-i spună vindecătorului ce să facă mai departe; este posibil să-i spună vindecătorului unde să caute problemele fizice; este posibil ca chiar să numească boala pe care o aveți. Călăuzele îi spun de obicei vindecătorului cauza problemei atât din punct de vedere fizic, cât și din punct de vedere psihic. Călăuzele vă pot vorbi prin intermediul vindecătorului. Când se petrece acest lucru, conversația care urmează este de obicei deosebit de delicată, personală, vă duce într-o stare de înțelegere profundă a ceea ce vi se întâmplă, de ce se întâmplă din perspectiva cauzei și lecțiilor profunde spirituale și de viață implicate. Aceste conversații sunt de obicei de ajutor și adevărate și nu fac nici un fel de promisiuni false dacă într-adevăr canalul este liber. Călăuzele acționează direct și prin intermediul mâinilor tămăduitorului pentru a vă vindeca. Alte informații primite cu ajutorul PSS sunt fie notate în scris, fie înregistrate, să fie folosite ulterior.

De obicei este nevoie de mai multe ședințe pentru a se ajunge la cauza din sistemul de convingeri. După ce vindecătorul a trecut prin toate straturile câmpului și v-a adus aproape de starea de sănătate, vă veți afla probabil într-o stare de relaxare și seninătate profundă.

Mulți tămăduitori vă vor îndemna să vă odihniți pe masă timp de 10 până la 30 de minute, cât să acorde câmpurilor timpul necesar stabilizării. Asta vă permite să profitați din plin de vindecare și să-i permiteți să se integreze în sistemul dumneavoastră energetic. Tămăduitorul răspunde de obicei unui număr minim

de întrebări în această fază, întrucât, pentru a pune o întrebare rațională, trebuie să ieșiți din starea de vindecare alfa și să intrați în starea rapidă sau beta „rațională”, care oprește procesul de tămăduire. Când practicăm arta vindecării, îmi avertizam pacienții înaintea ședințelor de vindecare și asupra acestui moment de liniște ulterior ședinței și îi solicitam să pună toate întrebările la începutul ședinței de vindecare, înainte ca legătura alfa să se instaleze. Mai târziu, vindecătorul vă va cere să vă întoarceți la momentul corespunzător și vă va asigura că data viitoare vi se va răspunde la ce întrebări mai aveți.

Întrebări obișnuite și răspunsuri

Se poate împotrivi un pacient unei ședințe de vindecare? Dacă da, cum?

De multe ori, oamenii se împotrivesc procesului de vindecare încercând să controleze situația cu o minte superactivă, ceea ce e greu. Tot ce trebuie să facă pacientul este să-și oblige mintea de a deveni extrem de activă și de a refuza să se relaxeze, pentru a-i permite stării de vindecare să se instaleze. Dacă pacienții își obligă creierul să rămână rațional, ei nu vor intra în starea alfa, 8 Hz, starea de vindecare. Vor rămâne într-o stare normală de veghe a creierului, unde beta. (Bineînțeles că pacienții pot face acest lucru în orice moment, indiferent că un vindecător este sau nu prezent.) Dacă rămân în continuare într-o asemenea stare, vor intra în opoziție cu procesul normal de vindecare din trup. Când mintea rațională nu-i mai stă pacientului în cale, iar undele creierului său devin unde alfa, aceștia reușesc să se lase în voia procesului lor natural de vindecare, intensificat de către tămăduitor.

Cum se programează ședințele de tămăduire?

Ședințele de vindecare sunt de obicei programate o dată pe săptămână, cu o durată de o oră până la o oră și jumătate, timp de câteva săptămâni. Uneori, în special pentru durerile de spate, nu accept să lucrez cu cineva decât dacă poate veni de două ori pe săptămână. Și asta pentru că spatele este atât de solicitat în timpul activităților normale zilnice, încât, în mod inevitabil, pacienții obosesc, le scade cantitatea de zahăr din sânge, mai fac un ultim efort și-și suprasolicitează iarăși spatele în mai puțin de o săptămână. Am

descoperit că și regimul alimentar poate fi extrem de important în cazul problemelor noastre cu spatele. Oamenii își folosesc mult spatele doar dacă sunt suprasolicitați și le este foame, având o cantitate redusă de zahăr în sânge. I-aș sfătui să aibă mereu la ei o pungă cu miez de nucă și fructe uscate, pentru a mânca mai des, și mesele să le fie complete. Este uluitor cât de mulți oameni suprasolitează și subalimentați poate produce bogata noastră societate!

Ședințele în cazul bolnavilor de cancer supuși unor terapii chimice sau de iradiere ar trebui să fie planificate cel puțin o dată pe săptămână și întotdeauna imediat după tratament, chiar dacă el este zilnic. Terapia chimică și cea prin iradiere produc reziduuri în trupul fizic, dar și în câmpul energetic. Reziduurile produse de chimioterapie se compun din chimioterapie însăși, dar și din țesuturile pe care le ucide. Trupul trebuie să scape de ambele. Chimioterapia cauzează scăderea frecvenței, apariția unei bioplasme îngroșate, întunecate, ca o mucozitate, în câmpul auric, care nu susține viața. Încetinesc și chiar obstrucționează câmpul auric, provocând clientului o stare profundă de disconfort. Și iradierea produce reziduuri în trupul fizic, nu numai fiindcă ucide celulele, ci și fiindcă alterează procesele biologice normale care au loc în multe celule din jurul celor ucise. Acest fapt creează reziduuri de care trebuie să scăpăm. Iradierea arde câmpul auric; este ca și când am pune un ciorap de nylon în dreptul unei flăcări. Această distrugere trebuie reparată. Însă iradierea face ca acest câmp auric să se spargă în așchii asemenea sticlei, emanând astfel extrem de multe reziduuri în câmpul care trebuie curățat. Cu cât un vindecător reușește să curețe mai repede reziduurile lăsate de chimioterapie și de iradiere în câmp, cu atât mai puține vor fi efectele secundare.

Cât durează?

Durata unei ședințe de vindecare depinde de gravitatea problemei, de vechimea acesteia și de efectele pe termen lung ale vindecării. De obicei, pacientul simte efectele ședinței de tămăduire cam trei zile. Apoi, sistemul energetic începe să-și reia, într-o oarecare măsură, distorsiunile obișnuite. În ce măsură și pentru cât timp reușește sistemul energetic al pacientului să-și păstreze starea clară și echilibrată este o chestiune absolut individuală și depinde de atâția factori, încât ar fi imposibil să-i numărăm aici. Bineînțeles, gravitatea problemei, viața însăși a pacientului, grija de sine și capacitatea de a duce la bun sfârșit activitățile și regimurile alimentare necesare, precum

și măiestria vindecătorului sunt factori la fel de importanți.

Cu fiecare ședință de vindecare, sistemul energetic al pacientului își recapătă tot mai mult din configurația sa sănătoasă. Treptat, vechile deprinderi de distorsiune se dizolvă. Rapiditatea de instalare a unor schimbări permanente ține numai de individ. Este suficient să spunem că unii pacienți vor termina într-o singură ședință de vindecare, pe când altora le vor fi necesare multe luni. Pe măsură ce procesul de vindecare se derulează, devine din ce în ce mai ușor pentru vindecător să afle cât va dura, căci vindecătorul observă profundimea schimbărilor și durata lor de fiecare dată când are loc o ședință de vindecare. Uneori, un vindecător mai avansat poate anunța durata aproximativă a ședințelor de vindecare prin intermediul călăuzelor, în chiar prima ședință.

Este posibil ca procesul de vindecare să continue pe durata a săptămâni întregi, luni sau ani. În multe situații, durata vindecării depinde de gradul de acceptare a stării de sănătate de către pacient.

Scopul superior al tămăduitorului spiritual

Majoritatea pacienților doresc să continue procesul de vindecare multă vreme după ce problema prezentată inițial a fost rezolvată, fiindcă ceea ce ei au stabilit ca reprezentând „sănătate” înainte de a începe ședințele de vindecare nu mai poate fi acceptat, iar asta nu numai datorită faptului că vindecarea în sine îi educă pe pacienți, ci și deoarece îi ajută să facă unele conexiuni mult mai profunde cu năzuințele lor interioare. În acest caz, procesul tămăduirii devine un proces al evoluției personale și de eliberare a creativității, devine o experiență spirituală.

Din punct de vedere holografic, asta înseamnă că tămăduitorul va acționa asupra legăturii dintre individ și sistem, respectiv în cadrul sistemului cel mare, al ființei universale. La acest nivel, o stare neacceptabilă a sănătății este văzută ca o deconectare sau un dezechilibru față de un întreg sau de divinitate.

Iar de aici se nasc întrebări precum: „Care este legătura pacientului cu Dumnezeu, cu cosmosul sau cu Ființa Universală?” „Cum au reușit convingerile s-o ducă spre experiența deconectării de legătura ei esențială cu Ființa Universală?” „Cum de a uitat cine este și cum s-a întâmplat că modul său de viață, care rezultă tocmai din această uitare, l-a împins spre dezechilibru și vulnerabilitate față de infecție?”

Vindecătorii acționează direct asupra câmpului energetic al pacientului pentru a-l echilibra cu cea mai înaltă realitate spirituală până la care acesta din urmă poate ajunge. Cel mai important scop al tămăduitorilor este de a-și ajuta clienții să se conecteze la cea mai înaltă realitate spirituală posibilă. Realizează acest lucru în mod foarte concret, călcând pe fiecare treaptă a scării, de la umanitatea fizică de bază, trecând prin nivelul de personalitate al câmpului energetic uman, prin nivelul haric al intenției, și mai departe — către divinitatea din interiorul fiecărei ființe umane, esența Universului.

Vindecătorul caută mai întâi natura exactă a modelelor câmpului energetic al pacientului, care exprimă aspecte diferite ale ființei sale. Întrucât acționează holografic pentru a se influența unul pe altul, dar și trupul fizic, linia de investigare urmată de vindecător acoperă modelele globale fizice și energetice corespunzătoare sănătății emoționale, mentale și spirituale a pacientului. Vindecătorul îl ajută pe pacient să se ocupe de intenția spre sănătate sa și spre atingerea scopului vieții sale. Una dintre chestiunile importante cu care se confruntă vindecătorul este de a-i ajuta pe pacienți să afle cauza bolii lor. Cum își produc pacienții boala?

Toate aceste zone de investigare și de tămăduire sunt necesare în vederea însănătoșirii depline și a prevenirii unei eventuale remisii a bolii sau a posibilității unei alte boli. Vindecătorul și pacientul lucrează împreună pentru a explica aceste zone. În ultimă instanță, vindecătorul și pacientul ajung față-n față cu cauza fundamentală a bolii pacientului.

Vindecătorii se întreabă: „Care sunt convingerile pacientului despre divinitate, convingeri ce mențin starea de boală?” „Cum este Dumnezeu văzut ca o autoritate negativă, care mai degrabă pedepsește decât iubește?” „Cum și-a luat acest individ asupra sa pedeapsa pe care crede că Dumnezeu i-a venit-o?” „Cum o distribuie acest pacient și presupune că Dumnezeu este de vină?”

Discutăm aici nu numai despre ceea ce indivizii își creează ei înșiși ca pedeapsă, ci și despre felul cum întâlnesc cicluri superioare de evenimente ce nu par să fie imediat legate de creația lor individuală. Aceste cicluri superioare sunt efectuate pe termen lung puse în mișcare în timpuri trecute, sau „cicluri karmice”, ca și acele evenimente produse ca rezultat al creativității colective a umanității. Fiecare individ are posibilitatea de a primi aceste experiențe așteptându-se la pedeapsă pentru vreo faptă îngrozitoare din trecut sau

ca pe o lecție alcasă de cul superior, în scopul învățării și al creșterii sufletului.

Vindecătorul îi ajută pe clienți să deschidă un coridor spre energiile creatoare profunde, ale esenței lor, din care își crează experiențele realității.

Limitele etice ale unui vindecător

Ne mai rămâne această chestiune foarte practică a limitelor etice, chestiune cu o gamă foarte largă de aspecte, iar răspunsurile depind de vindecătorul implicat. Iată câteva:

Oameni nepregătiți care își zic vindecători

Mai întâi este foarte important ca vindecătorii să fie conștienți de nivelul posibilităților lor și sinceri în această privință. Unul dintre cele mai îngrozitoare lucruri pe care le-am văzut se întâmplă, din păcate, foarte des. Oameni foarte bolnavi se duc la un vindecător sau la un cerc de vindecare și li se spune că, gata, s-au vindecat. Vindecătorii trec repede la această concluzie fiindcă au simțit atât de multă energie și au atins o asemenea stare de înălțare spirituală în timpul sesiunii de vindecare, încât presupun că asta înseamnă că pacientul s-a vindecat. Uneori, asemenea oameni primesc chiar călăuzire și află că așa stau lucrurile. Poate chiar îl sfătuiesc pe pacient să înceteze alte tratamente despre care vindecătorii nu știu nimic. Sunt absolut convinși că așa stau lucrurile și că vorbele lor reprezintă adevărul.

Acești vindecători se află în afara realității, în legătură cu pacienții sau cu situația lor. S-au simțit purtați pe aripile energiilor uriașe pe care le-au simțit și care le-au creat o stare de beatitudine, dar în acest timp s-au deconectat de pacient. E o chestiune foarte serioasă. Este o evadare în negare, întrucât asemenea vindecători nu se pot ocupa de realitatea vieții, durerii și moarte, ei folosesc greșit spiritualitatea și vindecarea pentru negarea propriilor temeri.

Nu văd nimic rău într-un cerc de tămăduire care aduce iubire, speranță și sprijin unor oameni izolați în teamă împreună cu boala lor. Dar este important să vă păstrați în realitate în ceea ce privește cantitatea de iubire, speranță și sprijin necesare unci asemenea persoane. Nu e ceva care se întâmplă o dată, și gata, ci un proces lung, de durată. Grupurile de sprijin și atelierele lui Bernie Siegel, doctor în medicină, și ale Louisei Hay stau mărturie eficacității deosebite a unor asemenea grupuri.

A lua sau a nu lua bani

Am descoperit că e foarte obișnuit ca oamenii să considere că este anormal ca vindecătorii să ceară bani. Această prejudecată poate fi întâlnită în Marea Britanie, Rusia, Europa și Asia de sud-est, dar și în Statele Unite. Cred că sunt două modalități de abordare a problemei. Depinde de pregătirea și priceperea vindecătorului.

Dacă vindecătorii sunt pregătiți în spiritul unei tradiții creștine cum ar fi mișcarea plină de charismă a Creștinătății, toate sesiunile de vindecare se fac în beneficiul bisericii și deseori sunt acceptate donațiile. Din punctul meu de vedere, mi se pare firesc.

Totuși, dacă vindecătorii au parcurs o fază de pregătire pe termen lung — cel puțin patru ani, după părăsirea mea —, vindecătorii au dreptul de a percepe onorarii. Acest gen de pregătire include cunoștințe de anatomic, fiziologic, psihologic, etică, profesionalizarea unei practici, precum și dezvoltarea PSS și a tehnicilor de vindecare. Căci tocmai prin intermediul acestui gen de pregătire va reuși arta vindecării să-și câștige rolul profesional pe deplin meritat în sistemul nostru de îngrijire a sănătății. Acești vindecători au dreptul de a pretinde onorariile profesionale normale, asemenea psihologilor, maseurilor, asistenților la domiciliu, antrenorilor fizici sau medicilor, însă onorariile ar trebui să rămână în limita celor practicate de orice terapeut. Ideea de a nu percepe onorarii este pur și simplu o prejudecată. Dacă ar lucra gratuit, ar trebui să muncească toată ziua într-un alt loc pentru a-și asigura o sursă financiară și ar acorda astfel artei vindecării doar ce i-ar mai rămâne, ceea ce ar menține serviciile de vindecare, de care este atâtă nevoie, la un nivel minim.

Fără diagnostice, vă rog!

Vindecătorii n-ar trebui să pună diagnostice și să prescrie nici un fel de medicamente. Nu au fost pregătiți pentru așa ceva. Pe de altă parte, un vindecător poate primi călăuzire în privința unui medicament posibil benefic. Pacientul oferă asemenea informații unui medic ca să fie verificate. (Consultați Capitolul 6 în legătură cu o discuție completă asupra cooperării dintre vindecător și medic.)

Obligația vindecătorului de a spune tot ce știe

Aceasta a fost o problemă care m-a preocupat în mod deosebit la primele experiențe ale activității mele. La început, ofeream persoanei în cauză absolut

toate informațiile primite de la călăuza mea. Îmi spuneam că nu am dreptul să fac vreo deosebire. Dacă eu le primeam, le primeau și ei. Și imediat am dat de bucluc. I-am îndepărtat pe oameni. Nu doreau să știe adevărul, deși pretindeau că vor. Nu erau pregătiți pentru răspuns.

Îmi amintesc că în 1978 mă aflam la Washington pentru o conferință pe probleme de tămăduire. Cineva din public știa că posed PSS și că-i pot vedea vertebrele din zona gâtului. M-a urmărit pe toată perioada aceea de sfârșit de săptămână, întrebându-mă într-un cum îi arată gâtul. M-am așezat, în cele din urmă, pe treptele unui coridor imens de hotel și i-am desenat nealinierea din gât. N-a mai scos o vorbă și a plecat cu imaginea desenată de mine. L-am văzut peste doi ani la o altă conferință și mi-a spus că zile în șir după incident fusese extrem de necăjit. Nu mai văzuse niciodată o imagine a modului în care oasele din zona gâtului pot intra într-o stare de nealiniere și nu înțelegeam sensul acestei nealineri. Nu-mi acordasem timpul necesar pentru a-i spune cum să aibă grijă de această problemă și că nu este de loc ceva serios.

Într-un alt caz, una dintre cele mai bune prietene ale mele, Cindy M. din Washington D.C., venise la studii în New York pentru câteva săptămâni și s-a hotărât să se prezinte la o ședință de tămăduire. Se plângea în acel moment de o durere slabă în piept. În timpul ședinței de vindecare, m-am uitat în profunzimea pieptului ei cu ajutorul PSS și am văzut o formă cenușie întunecată ca de armă metalică, parcă ar fi fost un triunghi tridimensional. În timpul cât vedeam această formă, călăuza mea Heyoan s-a aplecat peste umărul meu drept și mi-a spus: „Are cancer și o să moară”.

Am avut o discuție separată cu Heyoan. Mă revoltă faptul că știa de moartea iminentă a cuiva și încă și mai rău: că-mi spunea mic așa ceva. Nu e nevoie să mărturisesc că n-am suflat o vorbă nimănui despre asta. Imediat după ședință, m-am dus la o petrecere ocazională de ziua de naștere a cuiva. Eram așa de necăjită, încât a trebuit să plec devreme. Nu știam ce să fac. Nu primisem o bună călăuzire? Cum să-mi vorbească despre moartea cuiva? Aș fi ajutat-o cumva să provoace această moarte dacă mă gândeam la ea în acești termeni în timpul ședințelor de tămăduire? Ulterior, am verificat posibilitatea cu vindecătorii avansați pe care-i cunoșteam ca să aflu dacă e posibil așa ceva. Mi-au spus că da, e posibil.

Am făcut singurul lucru pe care-l puteam face. I-am spus lui Cindy să se lase de școală, să plece acasă, să-și petreacă timpul împreună cu soțul și să se ducă la un doctor ca s-o consulte la piept. A mai venit la încă două ședințe înainte să părăsească New York-

ul. Am revăzut, la fiecare ședință, aceeași formă întunecată în plămânul ei, iar Heyoan s-a aplecat peste umărul meu stâng și mi-a spus: „Are cancer și o să moară”.

Am îndemnat-o într-una să se ducă acasă. Nu i-am transmis exact ce aflasem de la călăuza mea. A făcut în cele din urmă ceea ce am tot sfătuit-o să facă. Analizele au ieșit bune. Am presupus că a greșit călăuza mea. Dar se simțea din ce în ce mai rău. Patru luni mai târziu și după trei scanări catabolice, medicii de la Spitalul George Washington au descoperit locul — aceeași mărime, aceeași formă, aceeași localizare. Era un cheag de sânge. I-am mulțumit din nou lui Dumnezeu că greșesc călăuza mea. Dar nu a răspuns la tratament și s-a simțit tot mai rău. Au deschis-o și au descoperit o mezoteliomă — un cancer de plămân pe care nu știau cum să-l vindece. A murit opt luni după aceea.

Cam cu trei zile înainte să moară, când eram la Washington și o ajutam pe Cindy să se desparte de prieteni, m-a chemat în camera ei imediat după ce fusese la baie și m-a anunțat: „Tocmai am urinat o jumătate de adevăr pentru tine. Despre ce era vorba?”

I-am spus. Iar ea mi-a răspuns: „Îți mulțumesc că nu mi-ai vorbit de asta mai de mult. N-aș fi fost pregătită. Acum sunt.”

Ceea ce am învățat a fost că, în calitate de vindecător, asemenea oricărui profesionist, pot accede la unele „informații privilegiate”. Aceste informații trebuie folosite cu profesionalism, în conformitate cu un cod de etică ce include persoana adecvată și momentul potrivit. Actualmente, ofer „informații privilegiate” pe care le obțin de la călăuza doar când aceasta mă autorizează s-o fac. Și nu ofer asemenea informații decât acelor persoane cărora îmi îngăduie călăuza.

Când ar trebui ca vindecătorii să se autorecuzeze

Toți vindecătorii se întâlnesc cu anumite situații când ar trebui să refuze să mai lucreze cu un client. Este un lucru extrem de important și atât vindecătorul, cât și pacientul trebuie să-l înțeleagă. Asta înseamnă că orice vindecător căruia vă adresați vă poate refuza. Un semn că respectivul vindecător e bun este chiar faptul că se întreabă dacă au calificarea necesară pentru a vă trata înainte să vă accepte ca pacient. Se poate ca acest lucru să nu-l discute pe față cu dumneavoastră dacă nu există nici un fel de problemă. Dar de obicei, până la sfârșitul celei de-a doua ședințe ei știu și vă vor comunica în eventualitatea că există. Cele două motive principale care-l determină

pe un vindecător să vă refuze sunt legate de relațiile precedente cu un pacient sau cu partenerul de viață al unui pacient și de faptul că nu au calificarea necesară ca să se ocupe de respectivul caz.

În primul motiv: mulți oameni cred că se pot duce la un vindecător care le este totodată și prieten. Totul e perfect atâta timp cât amândoi știu că asta va schimba relația dintre ei pentru totdeauna. Cei doi trebuie să hotărască ce este mai important: relația de vindecare, sau relația personală? Întrucât vindecarea în sine este un proces atât de profund, dacă încearcă să-și păstreze relația de prietenie așa cum a fost ea înainte, cei doi vor atinge amândoi un punct în care vindecarea este compromis. În situațiile în care soțul și soția doresc să meargă la același tămăduitor, din nou, dacă procesul de vindecare continuă pe o anumită perioadă de timp, pot apărea probleme de relație din cauza profunzimii schimbării personale implicate în procesul de vindecare. De aceea, recomand ca toți vindecătorii să urmeze aceeași linie de conduită ca și terapeuții, care nu-i acceptă pe ambii parteneri ai unei căsnicii ca pacienți în ședințele de consiliere individuală.

Tămăduitorii trebuie să-și dea seama dacă au calificarea necesară pentru a se ocupa de un caz anume. Este o condiție legată tot de nivelul speranțelor pacienților. Dacă pacienții se așteaptă la rezultate miraculoase, vindecătorul trebuie să-i informeze că o asemenea posibilitate este puțin probabilă. Doar unul la sută din cazuri se încadrează în sfera miracolelor. Se poate ca unii vindecători să nu reușească să se ocupe de anumite boli sau tipuri de cazuri, se poate să reacționeze la unele boli care le afectează sistemul energetic astfel încât să li se facă rău sau chiar să aibă dureri. E posibil să nu fie în stare să se ocupe de o persoană căreia i s-a pus diagnosticul „fază terminală”, și dacă acest lucru se întâmplă, mergeți până la capăt, trecând prin procesul morții alături de persoana respectivă. Există eventualitatea ca această persoană să nu poată conlucra cu medicii curanți. Poate că deja

cunosc pe cineva care reușește să facă acest lucru mai bine. Dacă medicii sunt subiectivi în legătură cu un anumit tratament urmat de către pacient este necesar să-l ia în considerație cu toată seriozitatea și să renunțe la prejudecăți. Dacă nu o pot face, e mai bine să recomande pacientul altcuiva.

Cu mai mulți ani în urmă a trebuit să mă autorecuzez de la un caz în legătură cu un tânăr paralizat de la mijloc în jos. Vedeam clar ce nu mergea bine în câmpul energetic, dar nu am avut nici cel mai mic efect asupra acestuia după o oră și jumătate de încercări. Nu i-am cerut nici un ban pentru ședință și l-am trimis acasă. I-am spus că-l voi suna dacă voi descoperi o modalitate de a-l ajuta sau dacă voi găsi pe altcineva capabil de asta. La mulți ani după aceea am reușit să găsesc pe cineva căruia să i-l încredințez.

Cum să obținem informații directe în legătură cu rezultatele sperate?

Cea mai bună cale de a obține răspunsuri directe este cea de a pune întrebări directe. Întrebați-l pe vindecător tot ce vreți să știți — este treaba lui să găsească o modalitate de a vă răspunde din punctul de vedere al tămăduirii. Poate că nu este răspunsul pe care-l doriți, dar trebuie să fiți în stare să primiți totuși un răspuns. Întrebați-l chiar și despre procentajul său de vindecare, dacă în adevăr doriți să știți acest lucru. Are datoria să vă răspundă cu toată sinceritatea. Câți pacienți cu aceeași boală a tratat vindecătorul? Cu ce rezultate? Iar vindecătorii să spună foarte clar ce anume vă oferă. În acest fel, dumneavoastră, pacientul, puteți înțelege foarte clar la ce rezultat vă puteți aștepta și, prin urmare, pentru ce plătiți. Firește că tămăduirea depinde de multe alte lucruri, dar aveți dreptul să știți totul despre experiența și rezultatele vindecătorilor, ca și despre perioada de timp de când practică această artă și despre gradul lor de pregătire.

Echipa Medic-Vindecător

Dacă vă gândiți să apelați și la un vindecător, și la un medic, este important să discutați cu amândoi, ca să aflați dacă sunt de acord să conlucreze. Permiteți-le atât vindecătorului, cât și medicului să știe cum și cu cine acționați. Dacă n-au mai lucrat împreună înainte, întrebați-i dacă vor coopera. Spuneți-le în ce fel se pot ajuta între ei pentru a vă ajuta să vă recâștigați sănătatea. Poate că medicul sau vindecătorul sunt prea ocupați ca să-și piardă timpul consultându-se între ei. În majoritatea cazurilor nici nu este nevoie de prea mult timp. Dacă vreunul dintre ei are resentimente față de celălalt, vă sfătuiesc să găsiți pe altcineva în loc.

Se poate întâmpla ca în timpul tratamentului să apară puncte de vedere absolut contrare. Atunci este foarte necesar ca cei doi să discute. În asemenea momente, bunăvoința și înțelegerea sunt extrem de importante. Întregul tratament depinde de aceste lucruri.

Din experiența mea, două puncte de vedere diferite sau conflictul dintre medic și vindecător apar foarte rar dacă se găsesc amândoi în realitate și sunt deschiși. Totuși, există încă mulți oameni care trăiesc cu imaginea negativă conform căreia vindecătorii și medicii sunt opuși unii altora. Dacă oamenii află în ce fel se completează cele două sisteme, această imagine negativă, din fericire pentru toată lumea, poate fi schimbată.

Există cinci obiective principale întru împlinirea cărora echipa vindecător-medic acționează cel mai

bine pentru obținerea unor informații mai largi, mai profunde și mai folositoare în legătură cu situația pacientului și pentru a ști ce să facă în acest sens. Cele cinci obiective principale sunt:

1. *Obținerea unei înțelegeri clare a procesului bolii care se petrece în interiorul pacientului.* În termeni folosiți de vindecători vorbim despre descrierea bolii; în termeni medicali vorbim despre diagnostic. Fiecare se face într-un context diferit. Vindecătorul folosește Percepția Suprasenzorială (PSS) pentru a descrie câmpul energetic și funcționarea trupului fizic. Medicul folosește procedeele medicale standard pentru a fixa diagnosticul medical.
2. *Asigurarea stării de sănătate a pacientului la cât mai multe nivele posibil.* Vindecătorul acționează prin procesul direct de punere a mâinilor pe locul bolnav pentru a echilibra și a repara trupurile energetice și trupul fizic. Medicul acționează în special pentru a însănătoși trupul fizic.
3. *Obținerea unui istoric al bolii cât mai larg, mai complex, mai plin de informații și mai de esență.* Echipa vindecător-medic realizează acest lucru combinând informațiile cuprinse în istoricul experienței de viață pe care vindecătorul le obține folosindu-și PSS cu informațiile obținute de către medic

urmând procedura medicală standard în ce privește istoricul bolii.

4. *Ajutarea pacientului în găsirea înțelesului profund și a cauzei bolii sale.* Mulți medici își ajută pacienții să-și descopere cauzele mentale și emoționale ale bolilor, dar și pe cele fizice, ascultându-i și oferindu-le sfaturi. Vindecătorii îl ajută pe pacient să se confrunte cu boala sa la toate nivelele ființei sale — cele trei nivele aurice inferioare care corespund senzațiilor fizice, emoționale și mentale; cele trei nivele aurice spirituale superioare; nivelul hăric al intenției și nivelul stelei de esență a sursei creatoare.

5. *Crearea unor modalități de tratare mai eficiente, pentru reducerea timpului de vindecare, pentru reducerea suferinței și pentru reducerea efectelor secundare ale unor tratamente medicamentoase dure.* Folosindu-și PSS, vindecătorul va obține informații referitoare la alimentație, la plante medicinale, remedii homeopate și alte substanțe sau tehnici pe care le poate folosi pacientul. Când se descoperă prin PSS tehnici medicale specifice sau anumite medicamente, vindecătorul îi va vorbi medicului despre cele aflate, pentru ca acesta să hotărască felul cum le poate folosi. În timpul anilor de practică, am primit în mod regulat, prin PSS, numele unor medicamente specifice sau indicații privind schimbarea dozajului altor medicamente. Medicii acelor pacienți au fost ulterior de acord cu cele sugerate de mine, și după schimbarea tratamentului pacienții își reveneau.

În momentul când începem să lucrăm în echipa vindecător-medic, este posibil ca multe dintre informațiile date de către vindecător medicului să nu aibă nici un sens pentru acesta din urmă, deoarece nu fac parte din domeniul său de cunoaștere. Cu timpul, lucrând, se vor crea punți de legătură între cei doi și se va asigura astfel o înțelegere mai profundă a trupului, a trupurilor energetice și a procesului de vindecare. Toate cele cinci obiective realizate ușurează în mod deosebit vindecarea pacientului și-l vor ajuta pe medic să obțină mai multe informații în legătură cu ceea ce se petrece în pacient. Să examinăm, în detaliu, fiecare tip de informații pe care le pot obține vindecătorii.

Obiectivul 1 : Obținerea unei înțelegeri clare a procesului bolii

Când lucrează cu un medic sau cu un grup de specialiști în domeniul medical, vindecătorii trebuie să

descrie boala din trupurile fizice și energetice ale pacientului. Vindecătorul va comunica descrierea bolii echipei de medici, în scopul clarificării procesului în curs de desfășurare în trupul pacientului. În acest scop, vindecătorul va folosi PSS pentru a-l analiza pe pacient. Va începe prin verificarea Câmpului Energetic Omenesc după cum urmează:

- Modelul energetic general la pacientului, cu toate echilibrele și dezechilibrele sale.
- Modelul, în detaliu, al fiecărui nivel al câmpului auric.

Vindecătorul își concentrează apoi atenția asupra nivelului fizic pentru a descrie procesele fiziologice nesănătoase și dezechilibrate care se petrec în trupul pacientului. Acestea sunt, firește, rezultatul dezechilibrelor energetice descrise prima dată. Ca să realizeze asta, va folosi PSS pentru a simți funcționarea organelor și a țesuturilor de la nivelul fizic. Vindecătorul trece prin mai multe etape, verificând:

- Starea generală a Câmpului Energetic Omenesc;
- Funcționarea generală a fiecărui organ;
- Funcționarea generală a sistemului de organe;
- Interacțiunile sistemelor de organe;
- Funcționarea mai detaliată a fiecărui organ;
- Starea țesutului organelor.

Această descriere a bolii va coincide, în unele aspecte, cu diagnosticul medicului. În timp ce folosim PSS putem folosi toate simțurile. Le voi discuta pe cele trei, folosite de obicei de către vindecători: văzul, auzul și simțul kinestezic (al pipăitului). Dar limbajul va fi diferit, în funcție de simțurile folosite pentru a accede la informație. Foarte probabil, limbajul nu va fi cel tehnic medical.

Descrierea bolii de către vindecător, folosind PSS vizuală

Când vindecătorul folosește forma vizuală a PSS, organele trupului au anumite culori, care corespund stării de sănătate, și altele, care corespund bolii și proastei lor funcționări. Vindecătorul se uită la organele din trup ca să vadă dacă sunt slabe, sau puternice, dacă sunt insuficient de active, sau dacă sunt hiperactive. Când descoperă organele specifice care au nevoie de mai multă atenție prin acest tip de scanare, vindecătorul se va concentra asupra unei examinări mai detaliate a fiecărui organ cu o funcționare necorespunzătoare.

Permiteți-mi să vă dau câteva exemple ca să înțelegeți mai bine cum funcționează simțul văzului. Când vede ficatul, vindecătorul se poate concentra mai întâi asupra întregului ficat pentru a-i afla mărimea relativă și pentru a descoperi dacă este sau nu mărit. Mai poate observa dacă are un aspect prea dens pentru o funcționare normală. Își poate schimba acuitatea — așa cum se întâmplă când este scanată o întreagă coloană de ziar, ca apoi să ne concentrăm asupra unei singure propoziții — ca să descopere dacă anumite porțiuni ale ficatului nu funcționează la toți parametrii, în timp ce alții funcționează prea mult, urmărind cum funcționează ficatul. Dacă există zone ale lui în care se acumulează reziduuri, culoarea aurică a acestora anunță că reziduiul este prea acid, sau prea alcalin. Vindecătorul poate vedea și dacă aceste reziduuri sunt prea vâscoase, pentru a le îndepărta din ficat, numai uitându-se la densitatea fluidului și la felul în care se mișcă prin ficat.

De exemplu, am văzut de multe ori o acumulare de fluid verde sau galben în stare de stagnare în anumite porțiuni din ficat. Asta înseamnă că se acumulează toxine la nivelul ficatului și că bila secretă prea mult. Uneori, culoarea galben se datorează unor medicamente luate recent de către pacient și ficatul nu a reușit să le proceseze. Percepția aurică a hepatitei este întotdeauna o bandă sau un strat de culoare portocaliu. Uneori, dacă cineva a luat medicamente contra hepatitei, se vede în ficat ca o zonă de mucus gros, maroniu-închis. Chimioterapia pentru cancerul la sân ca și pentru alte forme de cancer apare întotdeauna sub forma unei vâscozități în ficat verzi-maronii. Dacă chimioterapia este administrată intravenos, în braț, aura brațului capătă și ea culoarea verde-maroniu. Am văzut anumite configurații care au rămas în câmpul auric de la zece până la douăzeci de ani, în cazul că nu s-au făcut de loc ședințe de vindecare.

Vindecătorul poate vedea efectele anumitor alimente sau medicamente asupra ficatului. De multe ori, o combinație de vin și brânză densă, vâscoasă, poate duce la stagnare în zona ficatului. Arată ca un mucus în stare de stagnare, ceea ce provoacă scăderea pulsului natural, sănătos, vital, al ficatului, reducându-i astfel capacitatea de funcționare.

Pentru a aduna cât mai multe informații, vindecătorul își poate mări acuitatea vizuală ca să se concentreze asupra nivelului celular astfel încât să vadă starea celulelor. De multe ori, celulele vor fi mari sau alungite. Sau poate că membrana celulară nu lucrează în așa fel încât să fie echilibrată din punct de vedere chimic, astfel că anumite fluide, care n-ar trebui să circule în zona respectivă, se mișcă în voie. De exem-

plu, dacă o persoană fumează timp îndelungat, rezultatul este că peretele celular se distruge, devine slab, celula se mărește și se deformează. Factorii poluanți produși în urma fumatului formează și ei un strat acid pe deasupra membranei celulare, care-i schimbă permeabilitatea. Cu capacitate superioară sau prin puterea microscopului, tămăduitorul poate vedea și microorganismele din interiorul trupului și să le descrie aspectul. Toate informațiile obținute prin PSS de tip vizual vor fi descrise folosindu-se termeni din domeniul artelor plastice cu ajutorul termenilor vizuali. Toate aceste informații sunt date în limbajul tămăduitorului, în termeni simpli, descriptivi, așa cum am arătat mai sus, și nu în termenii tehnici cu care un pacient sau un medic sunt, poate, obișnuiți.

Descrierea bolii de către vindecător folosind PSS auditivă

Vindecătorul mai poate folosi PSS de tip auditiv. Există două tipuri principale de informații auditive — sunete (sau tonuri) și cuvinte. Trupul, organele și țesuturile, toate produc sunete care pot fi auzite cu ajutorul PSS, dar nu în sensul „normal” de auz. Ele oferă informații despre starea sănătății trupului și a organelor. Un trup sănătos produce o „simfonie” frumoasă de sunete care curg toate împreună. Când un organ nu funcționează bine, el produce un sunet discordant. Dezvoltându-și vocabularul referitor la sunete, vindecătorul va reuși să observe starea de sănătate sau de boală din trupul fizic, dar și din trupurile energetice, folosindu-se de sunete.

De exemplu, cu ajutorul PSS auditiv, vindecătorul poate auzi foarte bine un sunet strident venind dinspre pancreasul cuiva bolnav de diabet. Va vedea și (folosind PSS vizuală) un vârtej întunecat de energie deasupra pancreasului, care produce sunetul acela strident. Aceste două informații îi vor spune imediat că respectiva persoană are diabet. (Tămăduitorul va folosi, pe rând, sunete sau tonuri pentru vindecare, după cum vom vedea mai târziu.)

Cea de-a doua formă de PSS auditivă este recepționarea cuvintelor. Dacă este expert în PSS auditivă, tămăduitorul poate accede direct la numele unui organism, al unei boli sau chiar al unui medicament pe care să-l ia pacientul, inclusiv dozaajul și momentul cel mai potrivit. Cei mai mulți termeni medicali sunt lungi și complicați, din care cauză este greu să fie obținuți prin PSS. În ceea ce mă privește, am reușit să fac asta doar de câteva ori. Majoritatea informațiilor auditive pe care le obțin îmi parvin fie ca directive simple sau ca adevărate prelegeri asupra semnificației

profunde a existenței ori a felului cum funcționează lumea. Câteva exemple de directive auditive vor apărea pe parcursul cărții. Meditațiile tămăduitoare oferite în Partea IV a acestei cărți sunt exemple foarte bune de prelegeri intermediare deosebit de folositoare în procesul de vindecare.

Descrierea bolii de către vindecător folosind PSS chinezească

Fiecare organ are un puls al său. Anumite organe pulsează mai rapid decât altele. Folosind tipul chinezețic (simțul pipăitului) al PSS, tămăduitorul poate prinde pulsul fiecărui organ. Mai întâi, tămăduitorul va percepe sistemul trupului în integralitatea sa și va descoperi unele dezechilibre generale din interiorul organelor. Apoi simte în interiorul fiecărui organ, iar în final — în interiorul sistemelor de organe încrușate. De exemplu, folosind PSS de tip chinezețic, vindecătorul va verifica pulsul ficatului pentru a afla dacă este mai ridicat, sau mai scăzut față de normal. Va simți apoi zone mai largi ale trupului pentru a afla dacă pulsul ficatului se sincronizează cu pulsurile celorlalte organe din trup. Dacă ficatul nu este normal, vindecătorul descoperă în ce fel funcționarea lui anormală afectează organele din apropierea sa, precum și alte zone din trup.

O întrebare tipică ce se ridică în legătură cu descrierea bolii de către vindecător: Cum poate influența un ficat care nu funcționează la parametri normali (puls anormal de redus, ceea ce denotă o hipofuncție) pancreasul? Răspunsul meu, bazat pe informații obținute prin percepția chinezească, este că un ficat hipofuncțional solicită pancreasul și-l obligă să lucreze mai mult, ceea ce duce la creșterea pulsului pancreasului, acesta devine hiperfuncțional în cele din urmă, din cauza suprasolicitării prea slab ca să mai funcționeze normal, pulsul îi scade și el sub valorile normale.

Sunt foarte interesante informațiile culese pe cale chinezească de la femeile sterile care încearcă să rămână gravide. Într-un trup sănătos, ovarele pulsează sincron cu fața de celălalt, cu timusul pe lângă inimă și cu glanda pituitară din cap. În multe cazuri de sterilitate, pulsurile celor două ovare sunt dezechilibrate între ele și față de celelalte pulsuri ale organelor. Între ovare trebuie să existe un echilibru, la fel și între ele, timus și glanda pituitară înainte de a putea produce un ovul matur, pe care să-l elibereze în exact cel mai oportun moment. Când nu pulsează în sincronism, ovulul va fi eliberat într-un moment nefecund din timpul ciclului menstrual. Poate fi prematur sau

prea matur ori este posibil să nu fie de loc eliberat. Pentru restabilirea echilibrului, vindecătorul trimite energie ca să restabilească un puls sincronizat între cele trei glande endocrine. Asta se poate realiza printr-o serie de tehnici de punere a mâinilor. Am reușit să ajut în acest fel multe femei care fuseseră înainte sterile. Acum sunt mame. (Firește, în unele cazuri, și alte organe ar putea fi implicate, așa că tămăduitorul le va simți și pe ele, iar apoi le va echilibra.)

S-a întâmplat un caz interesant cu mai mulți ani în urmă, când încă practicam arta vindecării în New York. Cliența care m-a vizitat dorea să rămână însărcinată. Îi voi spune Beverly. Beverly avea patruzeci și doi de ani.

Beverly murise clinic din cauza unei hemoragii produse la nașterea unei fiice cu cincisprezece ani în urmă. Mi-a povestit că-și amintea cum părăsea trupul și cum i-a făcut o vizită tatălui său, de mult decedat, care i-a spus să se întoarcă pe pământ. I-a mai spus că poate duce pe pământ toată iubirea și pacea pe care le simțea acolo, cu el. Apoi s-a simțit trasă înapoi în timp. Un doctor care stătea în picioare, lângă ea, spunea: „S-a dus”. Apoi nu mai știe nimic decât că, la un moment dat, o asistentă corpulentă sta aplecată peste ea și-i presa pieptul, tipând: „Respiră, fir-ai tu să fii, respiră!”

După o perioadă lungă de convalescență, în care timp și-a crescut fiica singură, s-a căsătorit din nou, și a mai vrut un copil. Și au început cu toții să-și facă griji. Nu și-a dat nimeni niciodată seama ce anume dusesse la hemoragie, așa că se putea repeta. În plus, Beverly avusese mulți ani, până la căsătorie, cancer uterin. Toți medicii ei erau preocupați că, din cauza operației, colul uterin nu va fi suficient de puternic ca să suporte fetusul timp de nouă luni.

Încercase să rămână însărcinată trei ani înainte de a veni la mine. Un control sumar al câmpului ei energetic mi-a arătat o ruptură mare în cea de-a doua chakră. Ovariele nu funcționau normal și nu se sincronizau cu timusul sau cu glanda pituitară. Ovulația nu se producea la intervale regulate, iar atunci când se producea era prea târziu în ciclul pentru ovul. I-am văzut de asemenea colul uterin slăbit și încă un loc din uter unde se vedea clar că fusese o rană. Asta era sursa hemoragiei.

Mai întâi am limpezit și am curățat rana, iar apoi am restructurat primul nivel al câmpului, astfel încât să se vindece. După aceea am reconstruit câmpul energetic al colului uterin, să-i redau forța. I-am asigurat chiar un puls de forță pentru a putea ține fetusul. În continuare, am reparat toate stricăciunile dintr-a doua chakră, după care am stabilizat-o. Am sincro-

nizat ovarele între ele, apoi pe amândouă cu timusul, apoi cu glanda pituitară. Pe măsură ce fiecare sistem din trup începea să funcționeze, creștea și energia lui Beverly. A fost necesară o ședință în februarie 1984.

Am sunat-o pe Beverly în septembrie 1990, ca să văd ce-și mai amintea despre acel eveniment. Beverly mi-a spus: „Ai descoperit o gaură neagră energetică în locul unde s-a produs energia și ai descoperit și o disfuncție energetică la nivelul colului uterin. Ai descoperit ambele surse ale problemelor medicale anterioare. Apoi, în martie am rămas gravidă. A fost un miracol.

Un alt fapt interesant este că m-am întors la tine când eram în luna a noua, fiindcă Annie stătea în poziție inversă. Tu ai întors-o... Un alt lucru interesant a fost că m-ai pregătit pentru cezariană. Îmi amintesc că simțeam conflictul din tine, că încercam să te ajut, spunându-ți că e-n regulă, că poți să-mi dezvălui tot ce se petrece acolo. Ei bine, mi s-a făcut operație cezariană. După douăzeci și patru de ore de travaliu, colul uterin refuza în continuare să se dilate, iar Annie a început să sufere.”

Când Beverly a venit pentru a doua ședință de vindecare, în luna a noua, am fost înștiințată că urma să nască prin cezariană. N-am vrut să-i spun în așa fel încât să sune că e singura cale. Voiam să las loc și posibilității unei nașteri normale, dar am reușit totuși s-o avertizez că este o idee bună să accepte nașterea indiferent cum se va produce, că nașterea copilului e cel mai important lucru, și nu ca aceasta să se producă perfect. După câte-mi amintesc, atunci când acționam asupra ei mi se părea că există posibilitatea alegerii între construirea unui col uterin puternic și nașterea copilului prin cezariană, sau renunțarea la construirea unui col uterin puternic și posibilitatea de a pierde copilul.

Mai târziu, Beverly a mărturisit: „Asta oricum nu m-ar fi interesat. N-am avut niciodată idei fixe în legătură cu felul în care se naște un copil. Cred că cele mai multe femei ale Noii Epoci au o groază de idei stupide despre procedura medicală. Nu prea reușesc să se descurce în dualitatea dintre aceasta și faptul că, din punct de vedere spiritual, răspund de propria lor vindecare. N-am avut niciodată asemenea griji. Este dualitatea lor, nu o dualitate reală.

Cred că mulți oameni au idei fixe când se ivesc asemenea probleme. E ca și cum ar trebui să alegi între asumarea autorăspunderii pentru bunăstarea ta spirituală și fizică pe de o parte și tehnica, cunoștințele și priceperile medicale pe de alta. De fapt, de fiecare dată când faciți o asemenea alegere, uitați realitatea, fiindcă nu e cu adevărat nevoie să alegeți. Doar

când cele două acționează împreună putem spune că este vorba despre ceva complet. Ceea ce încercăm cu toții să facem este să vindecăm acea dualitate de pe fața pământului.

Folosirea combinată a PSS vizuale, chinezeze și auditive pentru descrierea bolii

Acum, folosind PSS vizuală, chinezeze și auditivă în același timp, haideti să ne „focalizăm” (termen vizual), să ne armonizăm (termen auditiv) și să ne conectăm (termen chinezeze). În cazul oamenilor cu probleme în privința digerării dulciurilor și a zaharurilor, pancreasul va „arăta” slăbit. În loc să aibă o culoare luminoasă, limpede, de piersică, va avea culoarea maronie a piersicii trecute. Este posibil să fie mărit, din cauza incapacității sale de a funcționa normal. Folosind PSS vizuală, vindecătorul poate „vedea” acest lucru. Prin creșterea acuității vizuale, el poate vedea de asemenea grămezi de celule de culoare galben a ambrei răspândite ici și colo în pancreas. Cartea de anatomie ne spune că acestea sunt insulițele lui Langerhans. În unele situații, pot fi mai multe asemenea grămezi, sau este posibil ca fiecare insuliță să aibă mai multe celule și să fie astfel mai mare decât în mod normal, sau se poate ca fiecare insuliță să fie formată din celule moarte, ca galbenul ambrei. Numărul excesiv de insulițe ale lui Langerhans reprezintă efortul trupului de a produce o cantitate mai mare din secreția produsă de insulițele lui Langerhans. PSS auditivă sau un manual de fiziologie ne spune că această secreție este insulina hormonilor. Folosind simțul chinezeze, tămăduitorul descoperă că și pulsul pancreasului este mai coborât decât ceea ce el, tămăduitorul, simte că este sănătos. Pancreasul nu funcționează la toți parametrii săi. În felul acesta, PSS vizuală, auditivă și chinezeze nu spun împreună că acest pacient are nevoie de ședințe de vindecare pentru restabilirea funcționării normale a pancreasului.

Când un pancreas slăbit începe să pulseze mai lent decât ritmul normal, sănătos, începe de obicei să afecteze și pulsația rinichiului stâng, situat imediat în spatele său. Curând, acest rinichi va pulsa într-un ritm care se corelează cu pulsul lent al pancreasului. Drept urmare, rinichiul va scăpa zahăr în urină. El se vede mai întunecat decât de obicei. Din cele percepute de tămăduitor reiese că atât funcționarea pancreasului, cât și cea a rinichiului sunt sub normal. Până și țesutul conjunctiv în care sunt înfășurate organele începe să se întărească, să se contracteze și să lege organele între ele. Țesutul conjunctiv este mediul fizic care trans-

portă cea mai mare parte a fluxului energetic al primului nivel al câmpului auric prin câmp. Când se întărește, capacitatea sa de a transporta energia scade foarte mult. Acest fapt, la rândul său, duce la scăderea cantității de energie pe care organele înfășurate în țesutul conjunctiv o pot primi dinspre câmpurile energetice din jurul nostru.

Cred că această conductivitate scăzută prin țesutul conjunctiv este legată în mare măsură și de procesul de îmbătrânire. Când se acționează pentru înmuierea țesuturilor întărite, începe să curgă mult mai multă energie către organul sau mușchiul înconjurat de țesut conjunctiv. Acel organ sau mușchi se trezește la viață și devine iarăși viu și sănătos. Acest gen de acțiune combinată cu acțiunea asupra energiei tămăduitoare are efecte benefice chiar și asupra unor răni foarte vechi. Dă viață unor țesuturi care n-au mai putut fi folosite de ani întregi. Este nevoie de foarte mult timp și multă atenție ca să fie reparate vechile răni, dar pentru mulți oameni așa ceva merită. Oamenii care trec prin ședințe de vindecare în cursul cărora s-a acționat asupra trupului sau a energiei lor și în urma cărora li s-au înmuiat țesuturile conjunctivale rămân tineri vreme mai îndelungată. Mare parte din ei par cu zece ani mai tineri decât sunt.

Vindecătorii folosesc aceleași tehnici de PSS menționate mai sus pentru a descrie problemele de la nivelul hăr și cel al stelei de esență. Informațiile vor include descrierea oricărei deformări sau disfuncții la aceste nivele. (Nivelul hăr și cel al stelei de esență, precum și cele cinci obiective ale vindecării vor fi discutate în Capitolele 16 și 17.)

Obiectivul 2: Acțiunea de vindecare prin aplicarea directă a mâinilor

Așa cum am arătat mai înainte, tămăduitorul acționează ca un conductor al energiei tămăduitoare din câmpul de sănătate universal sau din Câmpului Energetic Universal, peste tot în jurul nostru. Energia umană nu trebuie considerată cu nimic mai puțin reală decât trupul fizic. Există mai multe nivele sau trupuri. Vindecătorul va acționa asupra fiecăruia. Primul, al treilea, al cincilea și al șaptelea nivel al câmpului auric sunt structurate în așa fel încât conțin toate organele pe care le cunoaștem în trupul fizic, plus chakrele, organe de absorbție care metabolizează energia din Câmpul Energetic Universal pentru acea zonă a trupului unde sunt situate. Aceste nivele structurate apar ca fiind compuse din raze de lumină în poziție verticală. Nivelele cu numere pare nu sunt structurate.

Ele arată ca niște nori sau picături mai mari de substanță vâscoasă în mișcare. Fluidul curge de-a lungul liniilor verticale de lumină ale nivelelor structurate.

Sarcina vindecătorului la nivelele structurate este de a repara, a restructura și a reîncărca trupurile energetice. La nivelele nestructurate, vindecătorul trebuie să limpezescă zonele în stare de stagnare, să încarce zonele slăbite și să echilibreze zonele supraîncărcate cu restul câmpului.

Toate acestea au un efect mare asupra funcționării trupului fizic. Chiar dacă organul fizic a fost extirpat, reconstruirea lui pe nivelele structurate ale câmpului și încărcarea sa pe nivelele fluide ale câmpului au un deosebit efect tămăduitor asupra trupului. În situațiile când a fost scoasă glanda tiroidă, am văzut de multe ori că o tiroidă restructurată pe nivelul auric reduce cantitatea de medicamente necesare compensării tiroidei pe care un pacient trebuie să le ia. Tratamentul prin aplicarea mâinilor pe locul bolnav duce la scăderea timpului de vindecare cu o treime până la o jumătate din timpul normal, scade cantitatea de medicamente necesare și reduce mult efectele secundare ale tratamentelor dure.

O prietenă de-a mea foarte alergică la medicamente a fost supusă unei operații de dublă cataractă. A luat medicamente doar în timpul operației, nici un fel de analgezice după aceea, a făcut ședințe de vindecare de sine de mai multe ori pe zi, în fiecare zi, și timpul necesar vindecării a fost de două ori mai scurt decât timpul „normal” de recuperare după o operație de scoatere a unui singur cristalin. Problemele simple, cum ar fi o entorsă, care necesită de obicei două săptămâni petrecute în cârje, pot fi vindecate în 30 până la 45 de minute acționând număidecât.

Dacă nu este posibilă vindecarea prin punerea mâinilor imediat, alte metode de tămăduire folosite mai demult, numite acțiuni de deontorsionare sau misofascia, reduc și ele timpul de vindecare la numai câteva zile. Când se produce o asemenea leziune, trupul se retrage, se contorsionează din cauza acestei vătămări. Țesutul conjunctival (fascia) și mușchii rămân încori într-o poziție răscuită. Dr. John Upledger din West Palm Beach, Florida, a dezvoltat tehnica de deontorsionare structurală. Este deosebit de folositoare în răniri soldate cu scrântituri, luxații, contuzii și leziuni ale șirei spinării. Ținând trupul în anumite poziții tensionate și urmând pulsul trupului, se poate urmări foarte simplu deontorsionarea răscucirilor produse în momentul rănirii.

De curând, o masă foarte mare s-a prăbușit peste tibie și laba piciorului unei studente de-a mea. Am ridicat-o imediat și am acționat asupra ei cam 45 de

minute. Îi era teamă că i s-a rupt piciorul. După ce am examinat-o prin PSS cu multă grijă, am știut că nu se rupse. Era doar plin de julturi și zgârieturi. Am folosit tehnicile de aplicare a mâinilor pentru a restructura câmpul energetic în același timp cu un procedeu de decontorsionare structurală. La sfârșitul celor 45 de minute, dispăruse orice inflamație și nu mai rămăseseră decât unele zgârieturi și julturi. S-a odihnit câteva ore cu gheață pe locul respectiv, iar a doua zi mergea absolut normal, ca și cum s-ar fi lovit singură cu două săptămâni în urmă.

Am văzut tumori benigne „operabile” reduce starea de „nu e necesară o operație” după câteva ședințe de vindecare prin aplicarea mâinilor. Am văzut oameni care au evitat operația pe cord deschis, pe alții care au redus cantitatea de chimioterapie necesară, am văzut stadii incipiente de diabet când diabetul a dispărut cu totul și cazuri în care colonectomia a fost evitată. În câteva cazuri, am văzut cum a dispărut chiar și cancerul. Am văzut multe vieți complet schimbate în ceea ce oamenii doriseră dintotdeauna ca viațile lor să fie.

Tămăduitorul acționează atât asupra nivelului haric, cât și asupra nivelului steei de esență. După ce a determinat starea celor două nivele, vindecătorul poate acționa direct asupra fiecăruia dintre ele. Tămăduirea la nivelul haric și/sau la nivelul steei de esență presupune un nivel avansat. Sunt necesare multă pregătire și practică susținută. (Vom discuta despre asta în Capitolele 16 și 17.)

Obiectivul 3: Obținerea unui istoric al bolii cât mai larg și mai complex

Cea de-a treia zonă în care echipa tămăduitor-medice acționează este obținerea unor date cu privire la istoricul bolii. Un medic o realizează consultând fișele medicale ale pacientului și ale familiei acestuia. Vindecătorul obține informații cu privire la istoricul bolii fiind martor fizic al unor evenimente trecute în legătură atât fizic, cât și psihic cu boala. Vindecătorul are capacitatea de a se întoarce în timp și de a observa succesiunea evenimentelor produse asupra unui anumit organ, unei părți a trupului sau asupra întregului sistem corporal la nivele fizic și energetic. Vindecătorul acționează mai întâi chinestezic, intrând în legătură cu respectiva parte a trupului, iar apoi prin consultarea memoriei.

Este cam același proces ca acela când vă activați propria memorie. O faceți în mod automat, doar pentru voi înșivă. Încercați s-o faceți pentru o altă per-

soană, mai întâi stabilind o conexiune cu aceste persoane și apoi acționând memoria. Veți fi surprinși. Puteți accesa și trecutul lor. Ați fost educați să credeți că singurul trecut pe care vi-l puteți aminti este al dumeavoastră.

La nivelul fizic, tămăduitorul va folosi PSS pentru a fi martor, în secvențialitate inversă, al traumelor produse asupra unei anumite părți a corpului. Din experiență, am ajuns la concluzia că bolile cele mai serioase nu sunt noi. Configurația bolii s-a construit pe o perioadă lungă de timp și prin intermediul mai multor forme și simptome diferite, care se regăsesc în starea prezentă. Felul cum te simți acum reprezintă suma totală a experiențelor de viață.

Un exemplu obișnuit este dat de problemele pe care bătrânii le au la șolduri. Cele mai multe sunt activate de aliniamente greșite, din primii ani de viață, la genunchi și în șira spinării. Deficiențele dietetice pot influența și ele procesul degenerativ, până când persoana în vârstă cade și-și fracturează un șold.

Mulți oameni observă că aceeași parte a trupului li se rănește de mai multe ori. Dacă o gleznă s-a scrântit o dată, mai mult ca sigur că se va scrânti din nou. Această nealiniere de gleznă radiază în întregul sistem structural al trupului și afectează toate părțile lui. Când un puști a căzut de pe bicicletă și s-a lovit la genunchi, este foarte posibil ca mai târziu să cadă de pe bicicletă și să se rănească la același genunchi, ceea ce va duce la o traumatizare a genunchiului în timp de adultul făcea jogging și așa mai departe. Fiecare rănire cauzează creșterea nealinerii structurale, și, la rândul ei, și alte răniri.

De obicei, când o problemă serioasă erupe în trupul fizic, acca parte a trupului a fost deja traumatizată de mai multe ori. O problemă la nivelul unui organ este un semn că respectiva problemă a intrat în profunzime în trup. Efecte ale traumelor vechi din copilărie sunt mărite, duse mai departe și menținute prin proaste obiceiuri existențiale la nivelele fizic, emoțional, mental și spiritual. Oamenii recrează și repetă problemele din viață iarăși și iarăși din pricina sistemelor lor de convingeri negative, de obicei inconștiente. Folosind PSS, aceste experiențe negative re-create pot fi citite în succesiune.

O pacientă cu numele de Tanya, care avusese cordonul ombilical înfășurat în jurul gâtului și se născuse cu ajutorul forcepsului, a repetat aceste traume la gât și cap de-a lungul întregii vieți, sub diverse forme. În primii ani de viață, a căzut de pe un tun din parc și a aterizat în cap. Apoi a căzut din copac de mai multe ori. Ulterior, fratele ei a lovit-o fără să vrea în cap cu un bățător de baseball. Stătea în spatele lui când el s-a

aplecat înapoi ca să lovească mingea. De fiecare dată când se lovea la cap, gâtul o jena tot mai tare. Tatăl ei o lovea de fiecare dată când mama o păra că a fost „rea”. Nu ştia că o să se întâmple așa ceva, căci pe-deapsa venea la multe ore după aceea, când tatăl se întorcea de la muncă. O lovea uneori cu un băț din curte, ținând-o de un picior, cu capul în jos. Apoi, un soț foarte autoritar a lovit-o de multe ori în cap. Și asta a durat cam zece ani. În acest timp s-a produs un accident neplăcut într-o cameră de motel, când un om a bătut-o cu biciul, ca să scoată de pe ea costumul de baie. Doi ani mai târziu — o altă bătaie cu biciul și o fractură la baza craniului într-un accident de mașină. Nenumăratele răni la gât și cap au dus la tot mai multe nealinerii structurale, care i-au slăbit nu numai zonele direct implicate, ci întregul sistem structural. Toată partea stângă a trupului s-a șubrezit. Ea spunea că din cauză că se măritase cu un dreptaci — loviturile sunt primite de partea stângă. Cu ajutorul mâinilor tămăduitoare și al tehnicii de deontorsionare, au reușit mai târziu să se vindece cele mai multe dintre răni.

Întrucât toate organele lucrează împreună, orice disfuncție cronică într-un anumit organ le va influența în cele din urmă pe toate celelalte. Mai întâi, se poate ca celelalte organe să fie suprasolicitate, pentru a compensa pierderea funcției respectivului organ. Mai târziu, se poate să nu mai lucreze la parametrii firești, fiindcă nu mai reușesc să suporte efortul suplimentar. Pentru tămăduitor, care vede funcționarea trupului din punct de vedere holografic, tot ceea ce se petrece într-o anumită parte a trupului se repercutează întotdeauna și asupra restului trupului.

Am fost martora unui caz interesant de deficiență dietetică din tinerețe a unui bărbat care avea tibia în atele. Întorcându-mă în timp, am văzut că în această situație cauza avea legătură cu faptul că bea mult lapte în perioada adolescenței, când creștea foarte repede. Laptele nu era cea mai bună sursă de calciu pentru trup. Când trupul său producea celule osoase, acestea deveneau „prea tari”, iar mușchilor le era imposibil să se fixeze bine pe os. Și așa, la vârsta de patruzeci de ani trebuia să poarte atele protectoare când făcea jogging.

Obiectivul 4: Ajutarea pacientului în găsirea înțelesului profund și a cauzei bolii sale

Prin PSS, tămăduitorul îl ajută pe pacient să accedă la informații generale despre mediul lui la nivelul psihologic. Aceasta include informații despre

traume posibile din copilărie, interacțiuni cu părinții și mediul, atitudinea mentală a pacientului despre viață și sistemul de convingeri al pacientului.

Un vindecător va folosi de asemenea PSS pentru „a citi” informații specifice despre trecutul psihologic care se corelează cu o anumită durere prezentă. În acest scop, vindecătorul se conectează la porțiunea bolnavă a trupului și se întoarce în timp, fiind armonizat cu nivelul psihologic și martorul experiențelor trecute ale individului care au legătură directă cu problema fizică. Aceasta dă la iveală și multe lucruri despre personalitatea pacientului, despre traumele psihice din copilărie și despre reacțiile lui față de acesta, reacții ce creează anumite modele de viață nesănătoase care au stat într-o anumită măsură la baza problemelor fizice.

Aceste informații, când sunt folosite așa cum trebuie, pot ajuta foarte mult procesul de tămăduire personală a pacientului. Îi ajută pe pacienți să renunțe la acțiunile obișnuite nesănătoase care în ultimă instanță duc la îmbolnăvirea trupului fizic.

Ideea că s-ar putea produce accidente în viață ca rezultat al convingerilor și traumelor din tinerețe ale cuiva este, bineînțeles, interesantă, dar controversată. Unele accidente sunt în mod clar rezultatul intenției. Desigur, ați fost cu toții martorii unor situații când copiii s-au rănit imediat după ce au fost confrunțați cu ceva ce n-ar fi trebuit să facă.

Cazul Tanyei este un exemplu bun. Cum încerca să se vindece prin acțiunea mâinilor sau prin acțiunea asupra misofasciei, Tanya a reușit să descopere cum a ajutat la crearea rănilor, până și la producerea accidentului de mașină când nu conducea ea. A intrat în legătură cu intenția ei de a continua să fie „victimă” altor oameni, ceea ce, prin prisma judecății copilului, înseamnă că este „cuminte”. E ceea ce înțeleg cu prin sistem de convingeri negative. Tatăl ei o lovea ca s-o pedepsească fiindcă era „rea”. Pentru judecata ei de copil, pedapsa o determina să fie din nou „cuminte”. Își amintea de asemenea că, atunci când tatăl ei o lovea, se simțea în legătură cu el. Pe lângă faptul că era îngrozită, îi simțea și durerea și că, lovind-o, se ușura de o parte din durere. Aceasta este baza martiriului. Când s-a întâmplat accidentul de mașină, la volan se afla soțul bătăuș. Ați putea întreba: Cum a reușit să-și asume „vina” pentru aceasta? Nu și-a asumat vina, dar s-a pus în legătură cu intenția de a se răni cu o noapte înainte. Era o modalitate de a pune capăt durerii intense din viața ei. A declarat că în noaptea de dinainte de accident fusese extrem de necăjită. Soțul ei încerca s-o combine cu un vechi prieten, iar ea nu știa ce să facă. Și amintește că s-a uitat de multe ori înspre oglinda mare din casă, gândindu-se ce bine s-ar

simți dacă ar lua-o la fugă de-a curmezișul camerei și se izbi cu capul de ea. Avea impresia că este absolut nebulă — ne mărturisea.

A reușit în cele din urmă să scape de căsnicia accea și să-și creeze o nouă viață. După ce acționase asupra ei înșei, la vreun an după divorț, a început o relație de înțajutorare cu actualul soț, cu care este căsătorită de șapte ani.

În timpul citirii și al derulării informațiilor trecute, vindecătorul acționează de asemenea pentru rezolvarea deformării câmpului energetic ce este corelat cu acele evenimente și cu acele traume. Se acționează asupra ambelor nivele în același timp. Informațiile sunt aduse la nivelul conștiinței, iar deformările din câmp provocate de acele evenimente sunt îndreptate. Asta are un efect deosebit de pozitiv asupra vindecării pacientului.

Vindecătorul se poate apoi acorda la nivelele superioare ale pacientului care dau la iveală modele de gândire sau forme de gândire obișnuite care preiau și conduc în anumite momente psihicul pacientului. Tămăduitorul va mai reuși, în ultimă instanță, să-și ajute pacientul în descoperirea sistemelor de convingeri negative, nesănătoase, cauza primordială a unor modele de viață obișnuite, nesănătoase, care creează boala.

Întrucât era conectată cu eforturile sale inconștiente de a rămâne o victimă și prin urmare „cuminte”, Tanya a început să-și schimbe postura. A ajuns la nivelul haric al intenției. Intenționa să-și păstreze situația de victimă, astfel încât să rămână „cuminte” și în același timp să nu trebuiască să iasă în lume și să-și asume răspunderea față de propria-i persoană.

S-a aliniat cu o intenție pozitivă de a se schimba. A fost necesar să se conecteze cu o parte mai profundă din ea însăși, care știa deja că este cuminte, miezul esenței ei. Din perspectivă foarte largă, cauza bolii este faptul că a uitat cine este ea cu adevărat (deconectarea față de miez), iar vindecarea constă în revenirea în memorie a cului adevărat (conexiunea cu miezul). În felul acesta, Tanya a încercat să-și amintească cine este. S-a conectat cu bunătatea ei esențială, interioară, construind coridoare de comunicație către steaua de esență. Nu mai trebuia să se convingă singură că este cuminte prin victimizare.

Obiectivul 5: Crearea unei modalități de tratare mai eficiente

Cel de-al cincilea obiectiv major al echipei formate din medic și tămăduitor este de a pune la punct noi

metode de tratament combinat. Rezultatele obținute prin îndeplinirea primelor patru obiective — noua descriere a bolii, informațiile despre funcționarea trupului, schimbările în concepția despre cauza bolii și semnificația profundă a ei și efectele puternice, pozitive ale tehnicii mâinilor vindecătoare — asigură mari schimbări în modalitățile de tratament, precum și noi linii directoare care să ne ajute în păstrarea sănătății.

Iată câteva schimbări principale în privința modalităților de tratament:

1. Întreaga modalitate de abordare a problemei sănătății și a vindecării se deplasează într-o nouă paradigmă, care include toate aspectele orizontului larg al experienței omenești de viață. În această concepție holistică, în care totul influențează totul, nici o parte din viața unui om nu poate fi izolată, ca și cum ar fi separată de problemele de sănătate. Se consideră de asemenea că pacienții înșiși au mult de-a face cu crearea problemei.
2. Înțelegând cum obiceiurile de viață și mediul psihologic ne influențează sănătatea ajungem la schimbarea atitudinii noastre în legătură cu felul în care ne păstrăm sănătatea: ne concentrăm atenția asupra anumitor zone, dezvoltăm obiceiuri psihologice sănătoase și învățăm să procesăm automat blocajele emoționale și sistemele de convingeri care ne creează greutăți fizice.
3. Nevoia de medicamente prescrise și de operații scade. Am avut nenumărați pacienți pentru care operația nu a mai fost necesară. Când s-au dus la consult în vederea operației, doctorii lor au renunțat la ea. I-am ajutat pe mulți ca tumorile sau glanda tiroidă să regreseze, am eliminat celule anormale din uter pentru a evita diverse boli — cancer sau chiar histerectomie, pentru a evita extirparea colonului, iar în unele cazuri nu a mai fost nevoie de operație pe cord deschis. Multe medicamente au fost prescrise de către medic în cantitate mult mai mică deoarece pacienții lor se însănătoșeau repede. Folosirea analgezicelor a fost redusă la minimum în cazul pacienților cu dureri cronice, cum ar fi durerile de cap, de coloană sau de ovare.
4. Când lucrează împreună, tămăduitorii și medicii pot furniza fiecărui pacient mai multe informații personale, specifice, referitoare la ce remedii sau medicamente să folosească sau la momentul cel mai bun când să înceapă să ia un anumit medicament sau, dimpotrivă, când să oprească tratamentul. Vindecătorii mai pot oferi informații în legătură cu reducerea cantității dintr-un anumit medica-

ment. Din punctul de vedere al vindecătorului, nici o plantă medicinală, nici un remediu sau medicament nu este rău sau neapărat indezirabil în sine și de la sine. Important este ca pacientul să aibă libertatea de a alege metoda de tratament cea mai eficientă și mai potrivită lui. Așa cum spune și călăuza mea Heyoan, „substanța exactă, în cantitate exactă, la momentul exact acționează în tămăduire ca o substanță transformatoare”.

Vindecătorul poate citi efectele oricărei plante, oricărui remediu homeopat sau medicament asupra trupului unui pacient. Este posibil ca tămăduitorul să-l observe pe pacient în timp ce acesta ia remedii homeopate pentru a vedea efectul asupra câmpului energetic, întrucât remediile au asupra câmpului efecte atât imediate, cât și pe termen lung. Dacă remediul homeopat nu este bun, nu va observa nici un efect. Dacă nu este suficient de puternic, nu va penetra în câmp și nu va avea un efect deosebit, însă un remediu mai puternic va avea un asemenea efect. El va ajuta la nivelele superioare ale câmpului și poate că nu le va influența imediat pe cele inferioare. Aceste informații îi pot fi foarte folositoare homeopatului în alegerea nu numai a remediei potrivite, ci și a locului din trupurile energetice ale pacientului unde se dorește să aibă cel mai mare efect.

Am descoperit că vindecarea reduce cantitatea de medicamente necesare trupului, chiar și când s-a extirpat o glandă. Am trăit aceasta de multe ori, cu diverși oameni și diverse tipuri de medicamente. Este un rezultat automat al practicării vindecării prin aplicarea mâinilor tămăduitoare asupra trupului în timpul procesului de vindecare. Reducerea cantității de medicamente necesare pacientului care trece printr-un proces de vindecare este un proces treptat. În mod normal, la început sfatul călăuzei este ca pacientul să continue tratamentul medicamentos început. După o anumită perioadă de tămăduire, călăuza va sugera ca medicamentele să fie reduse la un sfert. După alte câteva săptămâni sau luni, va fi necesară o altă reducere.

Să vă dau un exemplu. Lucram cu o femeie tânără cu multiple probleme fizice aproape de când se născuse — multe boli, multe operații. Avea cam douăzeci și cinci de ani. Progresă încet, dar important era că devenea mai sănătoasă și câștiga energie. După aproximativ șase luni de ședințe de vindecare, a ajuns la o fază de platou a sănătății. Părea că ședințele de vindecare nu mai au nici un efect. Am cerut călăuzire specială, folosindu-mi PSS auditivă, în legătură cu oprirea procesului de însă-

nățșire. Am auzit următoarele cuvinte: „Spune-i să reducă medicamentele pentru tiroidă cu o treime”. În momentul acela, nu știam că lua asemenea medicamente. Oarecum jenată, am întrebat-o. Mi-a confirmat acest fapt. În următoarele câteva săptămâni, a redus cantitatea de medicamente conform călăuzirii primite prin intermediul meu și a început să-și redobândească sănătatea. Peste cinci luni, a fost necesară o nouă reducere. La încă puțin timp, a renunțat complet la tratament și, fiind mulțumită de starea sănătății ei, a hotărât să se ducă la colgiu.

5. Vindecătorii pot ajuta la alegerea modalităților de tratament. De exemplu, înainte ca Jennifer T. să pășască prima dată în cabinetul meu, am primit informații cum că a trebuit să aleagă tipul de chimioterapie care dura trei luni și folosea două medicamente, în locul chimioterapiei de două luni și care folosea trei medicamente. Nu o întâlnisem niciodată pe Jennifer și nu știam de ce venea să urmeze ședințele de vindecare oferite de mine. Mi-a vorbit despre necazul ei și m-a informat că medicul oncolog îi oferise, cu o săptămână în urmă, posibilitatea să aleagă una din două chimioterapii pentru tratarea cancerului ei. Unul presupunea trei medicamente și dura două luni, pe când al doilea tip de chimioterapie folosea două medicamente și dura trei luni. Venise la mine ca s-o ajut să ia o hotărâre. Nu este nevoie să mai spun că aveam deja răspunsul.

6. Cu ajutorul unui vindecător, se pot reduce considerabil efectele secundare negative ale multor tratamente dure, nu numai fiindcă este necesară o cantitate mai mică de medicamente, ci fiindcă se reduc substanțial efectele secundare negative din timpul tratamentului. De asemenea, reduce sau îndepărtează deteriorarea pe termen lung a trupului. Chimioterapia poluază ficatul și slăbește sistemul imunitar natural al organismului. Cu ajutorul mâinilor tămăduitoare, funcționarea ficatului poate fi îmbunătățită. Terapia prin iradiere sparge primul nivel al câmpului energetic în așchii, asemenea unor țandări de sticlă; prin aplicarea mâinilor, acest nivel se repară. De multe ori, zece până la douăzeci de ani mai târziu, acele părți ale trupului care au fost supuse iradițiilor încep să nu mai funcționeze bine. O pacientă și-a pierdut aproape în întregime capacitatea de folosire a brațelor din cauză că i s-au îmbolnăvit terminațiile nervoase din brațe. Cu zece ani în urmă, fusese supusă unor tratamente cu raze în zona plexului brahial (zona unde nervii brațelor ies din coloana vertebrală) pentru boala lui Hodgkin.

Am descoperit, tratând o altă pacientă cu ajutorul puterii mâinilor mele cât mai curând posibil după

terapia prin iradiere, că reușeam să îndepărtăm în permanență fragmente din câmpul auric și să-l reconstruim de fiecare dată. Pacienta aceea a avut foarte puține consecințe negative de pe urma iradierii.

O altă pacientă fusese operată pe coloană cu zece ani înainte de a o întâlni. Când a venit la mine era aproape în totalitate imobilizată la pat. Reușea doar să se ducă singură până la baie și înapoi. Am văzut culoarea roșu prezentă în continuare în coloană. Părea un colorant folosit de medicii care mai supravegheau încă șira spinării cu ajutorul unui aparat. Cu tratamentele de vindecare pe care i le-am aplicat pentru a scoate colorantul roșu, și-a recăpătat o mare parte din puteri și a început să meargă din nou.

Ședințele de vindecare postoperatorii reduc efectiv durerea și repară ceea ce ar putea deveni efecte secundare pe termen lung. O pacientă cu numele de Elizabeth acuza în continuare dureri în ovarul drept și în zona abdominală la un an după o operație cezariană. Vedeam că liniile energetice ale primului strat al câmpului erau încurcate și blocau fluxul energetic normal către acea parte a trupului. Într-o singură ședință, am reușit să deznod, să aliniez și să reconstruiesc liniile energetice ale primului strat al câmpului. I-a dispărut imediat durerea și nu s-a mai făcut simțită de atunci. Dacă neregularitățile din câmp ar fi persistat, probabil că s-ar fi produs infecții grave în acea zonă a trupului, întrucât lipsa fluxului energetic ar fi slăbit în cele din urmă zona. În cazul lui Richard W. (vezi transcrierea ședinței de vindecare în Anexa A), o cicatrice verticală la piept, după operație pe cord deschis, interfera cu fluxul energetic ce asigura buna funcționare a inimii și a pieptului. Repararea acestuia a asigurat o mai îndelungată stare de sănătate în zona respectivă.

7. Informațiile asupra efectelor negative pe termen lung ale tratamentelor dure aplicate astăzi vor schimba protocolul de folosire.

Când vom înțelege efectele negative pe termen lung ale multor tratamente dure asupra câmpurilor energetice și ale trupurilor fizice nu vor mai fi folosite cu aceeași ușurință ca astăzi. Am dat mai devreme un exemplu referitor la colorantul roșu care rămăsese în coloana vertebrală la zece ani după tratament. Am văzut și alte medicamente rămase în ficat mulți ani după ce fuseseră folosite pentru tratarea hepatitei. Numeroase medicamente sunt folosite în doze prea puternice pentru unii oameni mai sensibili decât alții. Când vom reuși să obținem informații mai specifice referitoare la

doza pe care o poate cel mai bine suporta un individ, vom fi în stare să măsurăm mai exact dozele potrivite cel mai bine unui individ. În unele cazuri, cantitatea de medicamente necesare poate fi redusă foarte mult prin folosirea metodelor de vindecare. Iată un caz: lucram împreună cu o altă vindecătoare să ajutăm o tânără care urma să suferă un transplant de ficat. I-am pregătit câmpul energetic înainte de operație. După operație, i-am conectat trupurile energetice la noul ficat, reconstruindu-i toate liniile energetice care fuseseră tăiate pentru a-i scoate vechiul ficat. Ne-am dat seama că noul ficat este efectiv mai mare decât primul. Am încercat să avertizăm personalul medical din spital că va avea nevoie de mai puține medicamente ca să prevină efectul de respingere a noului ficat. Din nefericire, nu am reușit să-i convingem pe oameni să o asculte. Au redus în cele din urmă cantitatea de medicamente când au observat că au apărut efectele secundare. Acum se simte perfect.

8. *Descoperirea*. Cu ajutorul PSS s-au descoperit modalități de tratament niciodată folosite înainte. Vor trebui, firește, cercetate și testate. Unele sunt mai presus de posibilitățile tehnologiilor din zilele noastre. De exemplu, am primit odată informații că o anumită substanță trebuia introdusă, picătură cu picătură, în splina unui copil cu leucemie; nu există o asemenea tehnologie. Am primit relații despre niște mașini ce pot filtra sângele bolnavilor de SIDA. Din nefericire, în momentul scrierii acestei cărți nu există încă asemenea mașini. Vor fi construite cândva mașini care trimit anumite frecvențe în trup și acestea dizolvă țesuturile bolnave. Alte frecvențe, produse de același mecanism, vor distruge celulele canceroase fără să le afecteze pe cele normale din cauza diferenței dintre structura peretelui celulelor normale și bolnave.

Întrucât configurația unei boli apare întotdeauna în câmpul auric înainte de a apărea în trupul fizic, vom dezvolta modalități și echipamente de tratament care să vindece boala din trupurile energetice până apare în trupul fizic. În felul acesta se va evita foarte multă suferință fizică.

9. Vom deveni de asemenea mult mai conștienți de mediul fizic în care trăim și cum ne afectează câmpurile energetice și sănătatea. Una dintre cele mai interesante zone cu care m-am confruntat când am citit cu ajutorul PSS modul de funcționare a sistemelor fizice este echilibrul chimic extrem de sensibil necesar creierului. Din cauza poluării la care suntem cu toții supuși, multe dintre aceste echilibre chimice din creier sunt foarte afectate. Nenumărate

grupuri mici, formate din diverse tipuri de celule, care cred că sunt bine cunoscute medicilor fiziologi din domeniul creierului, produc în el diverse substanțe chimice care nu numai că se regularizează între ele și alte zone ale creierului, dar regularizează și întreaga funcționare a trupului. Poluarea mediului — cum ar fi aditivii alimentari, radiațiile cu frecvențe extrem de mici din câmpurile energetice ale liniilor de înaltă tensiune și poluarea aerului — strică aceste echilibre chimice. Pe perioade mai mari, acumularea lentă de materii poluante în interior duce la creșterea acestor dezechilibre și cauzează o stare profundă de boală în trup. Asemenea informații pot fi obținute cu ajutorul PSS și sperăm că vor fi cândva testate în laborator.

Energia vitală din alimente scade și ea din cauza poluării. Otrăvirea chimică a solului face ca înseși plantele să nu constituie alimente cu ritmuri pulsatorii destul de ridicate pentru a menține în stare de sănătate corpul omenesc. Ritmurile pulsatorii ale produselor alimentare trebuie să aibă ritmurile pulsatorii ale organelor vitale, sau vor duce la scăderea pulsului organelor, și în cele din urmă acestea se vor îmbolnăvi. Mulți americani iau vitamine și minerale fiindcă alimentele consumate nu au forța necesară menținerii vieții. Trupurile noastre fizice își pot menține pulsațiile dacă sunt sincronizate cu pulsațiile pământului. Acesta este unul dintre motivele pentru care alimentele pe baze organice sunt atât de importante.

Amintiți-vă că pământul ca întreg are propriile sale pulsații vitale. Una dintre acestea este pulsația câmpului magnetic al pământului. Pulsația de opt ori pe secundă (8 Hertz, sau 8 Hz). Faptul că noi

am evoluat fizic în interiorul acestui puls magnetic este foarte benefic. Înainte să fie contaminat, solul era purtătorul pulsațiilor sănătoase ale pământului. Hrana naturală pe care o consumam era sănătoasă fiindcă se sincroniza cu pulsațiile pământului. Acum, când mâncăm un morcov crescut în solul otrăvit și poluat al Americii, el nu mai intră în trup cu aceeași energie vibrativă ca a celui crescut într-un sol sănătos, sincronizat cu pământul. De multe ori, un asemenea morcov înseamnă otrăvă pentru noi și ne vom simți mai bine dacă nu-l vom mai mânca. Avem mare nevoie de o industrie care să producă alimente sănătoase. Este o încercare de a ne oferi o hrană necesară organismului și de a restabili echilibrul dintre noi și forța vitală a pământului care a produs trupurile noastre.

Lucrând împreună, noi, tămăduitorii și medicii, vom construi punți de comunicare. Vom învăța cum să combinăm informațiile obținute de către tămăduitori prin intermediul PSS cu informațiile obținute de către medici în anii de pregătire și din analizele fizice efectuate cu ajutorul celor mai avansate tehnologii. Sunt sigură că cei doi vor forma o echipă minunată. În cele din urmă, medicii își vor dezvolta propria lor PSS, iar tămăduitorii îi vor ajuta în laborator pe medici să pună la punct un instrumentar capabil să verifice și să cuantifice informațiile adunate de către primii. Cândva, vom avea instrumente sensibile care să poată face o scanare la nivel național a sistemelor energetice ale oamenilor, pentru a împiedica dezechilibrele din câmp să se precipite în trupul fizic, care ulterior vor ieși la suprafață ca boală în trupul fizic.

P A R T E A I I I

EXPERIENȚA PERSONALĂ A VINDECĂRII

„Nașterea și moartea frunzelor sunt parte a acelu
lui ciclu măreț care se mișcă printre stele.”

Rabindranath Tagore

Timp pentru propria-ți îngrijire

Când practicam tămăduirea, mi-a devenit clar că era necesar ca toți să-și îmbunătățească modul cum aveau grijă de ei înșiși. Asta însemna că toți trebuia să-și asume răspunderea de a se ocupa de orice domeniu în care era necesar să se manifeste grija de sine. Trebuia să reevalueze prioritățile, astfel încât ei înșiși și sănătatea lor să treacă pe primul loc. Dar asta presupune un efort deosebit, căci de obicei acordă prioritate altor lucruri.

De exemplu, femeile cu cancer își orientau în general prioritățile spre nevoile altor oameni, cum ar fi soțul sau copiii. Multe dintre ele suportau presiuni din partea familiilor lor să se întoarcă acasă cât mai repede pentru a avea grijă de toți. Din cauză că aceste presiuni se făceau de obicei indirect, clienței mele îi era și mai greu să le vadă și să acționeze asupra lor în mod direct. Membrii familiei nu-i spuneau decât: „Vrem doar ca totul să fie iarăși ca înainte”.

Oamenii cu probleme cardiace au făcut din muncă o prioritate. Unii dintre ei a trebuit să învețe să aibă încredere în alții și să-i lase să-și afirme personalitatea. Procesul lor de vindecare cuprindea întrebarea de ce e atât de mare nevoie să dețină întotdeauna controlul. De obicei descopereau că nu se simțeau în siguranță fără să aibă controlul asupra celor din jur. Trăiau mai degrabă prin voință decât prin inimă.

Ca să vă mențineți sănătatea într-o stare corespunzătoare, trebuie să aveți grijă de voi în mod holografic — adică în toate zonele și la toate nivelele vieții voastre. Procesul de vindecare necesită schimbări importante. Nu se produce vindecarea doar pentru că vă duceți la un vindecător ca să vi se „repare” ceva, astfel încât viața voastră „să fie iarăși ca înainte”. În loc de așa ceva, pregătiți-vă să explorați noi teritorii, să descoperiți noi modalități de a avea grijă de voi înșivă, să stabiliți noi priorități în viață, noi posibilități de stabilire a legăturilor cu partenerul de viață, cu copiii și cu prietenii. Nu toți ar accepta cu ușurință aceste lucruri, așa cum ați vrea voi; vor apărea asperități peste care va trebui să treceți, diferențe de păreri. Dar, pe termen lung, va fi bine pentru toată lumea. Treaba voastră este să nu vă îndepărtați de propriul adevăr.

Poate că spuneți „Sună ridicol. Cum pot să fac așa ceva când sunt bolnav? Acum trebuie să mă odihnesc.”

Răspunsul meu este că acesta este momentul pe care vi l-ați acordat pentru a o face și de fapt, aveți tot ce e necesar. O dată cu trecerea prin lista nivelelor de grijă de sine și a lucrurilor de care trebuie să vă ocupați, fie veți reuși să le faceți singur, fie veți ruga pe cineva să vă ajute. Planurile exacte depind, bineînțeles, de gradul de incapacitate în care vă aflați din cauza bolii. Dar nu uitați, acesta este *prilejul* pentru

marea schimbare. Este momentul reorientării, al trecerii în revistă a întregii voastre vieți și a sensului ei profund. Aveți acum tot timpul necesar pentru a o face.

Felul în care folosiți acest timp este ceva absolut personal. Poate că nu trebuie decât să dormiți câteva săptămâni bune ca să facilitați o bună conexiune cu voi înșivă. Somnul vă oferă timp la dispoziție, timp pe care altfel poate că nu ați reuși să-l aveți. Poate că veți petrece timpul solicitând ajutor. Poate că nu v-ați oferit niciodată în trecut acest prilej. În mod categoric veți petrece o parte din timp remodelând sistemul de valori. Schimbările din sistemul de valori vor trece

holografic prin toată viața voastră și va continua să producă schimbări mulți ani de acum încolo.

Când încep să se producă schimbările, este bine să aveți la îndemână o „hartă” cu tot ceea ce vă așteptați să se întâmple. Pentru a vă ajuta să recunoașteți drumul, voi discuta despre calca urmată de procesul de vindecare din punctul de vedere a două cadre diferite. Primul este cadrul celor șapte etape prin care veți trece în timpul procesului de vindecare. Cel de-al doilea consideră procesul de vindecare din punctul de vedere al celor șapte nivele de vindecare. Fiecare nivel se află în legătură cu un anumit nivel al câmpului auriu al experienței umane.

Cele șapte etape ale vindecării

Urmărind oamenii în timpul procesului de vindecare, am observat că acesta nu este niciodată neted sau chiar într-o curbă ascendentă către vindecare. În cea mai mare parte a timpului, oamenii au resimțit o îmbunătățire internă imediată. Apoi, mai târziu, pacienții păreau să intre într-o fază de regres. În acest moment, puneau de obicei sub semnul întrebării tratamentul. De multe ori, credeau că sunt mai bolnavi decât înainte să vină la mine. Câmpurile energetice indicau clar că se simțeau într-adevăr mai bine. Dezechilibrele din câmpurile energetice erau mult mai reduse; organele interne funcționau mai bine. În ciuda acestor câmpuri mai echilibrate, își trăiau dezechilibrele pe care încă le aveau cu mai mare acuitate. Uneori aveau chiar dureri mai mari. Ceea ce se întâmpla de fapt era că deveneau mai puțin toleranți față de dezechilibrele care la un moment dat li se păuseră „normale”. Pe scurt: erau mai sănătoși.

Am mai observat că oamenii trec prin faze distincte în timpul procesului de vindecare. Aceste faze fac parte din procesul normal de transformare umană. Vindecarea necesită schimbarea modului de a gândi, a emoțiilor, a spiritului, dar și schimbări fizice. Fiecare persoană are nevoie să-și reevalueze relația cu chestiunile implicate într-un proces personal de vindecare și să le așeze într-un nou context.

Mai întâi, oamenii trebuie să recunoască faptul că există o problemă, să-și dea voie să trăiască această problemă și să iasă din starea de negare în legătură cu respectiva situație. Am observat că de câte ori o persoană „se simte mai rău”, ea iese, de fapt, din starea de negare și intră în starea de conștientă despre un alt aspect al problemei. De multe ori, pacienții credeau că sunt furioși fiindcă se simțeau mai rău. De fapt, erau furioși că existau și alte aspecte de care trebuia să se ocupe.

Cei mai mulți pacienți caută de obicei o cale prin care totul să devină mai ușor; doreau o cale ușoară. Mulți spun „M-am ocupat destul de asta” sau „Ah, nu, nu iarăși”. În sfârșit, dacă persoana s-a hotărât să meargă în profunzime, va apărea dorința de a trece la următoarea etapă, dorință exprimată în propoziții ca aceasta: „În regulă, hai să încercăm!”

Vindecarea ca terapie este un proces ciclic care poartă o persoană pe o spirală a învățării. Fiecare ciclu cere tot mai multă acceptare de sine și mai multe schimbări pe măsură ce respectiva persoană intră din ce în ce mai profund în natura adevărată, curată, a eului real. Cât de departe și cât de profund merge fiecare dintre noi este o chestiune care ține în întregime de alegerea personală. Cum anume facem călătoria în spirală și ce anume hartă folosim sunt din nou

chestiuni care țin de libera alegere a ficcăria dintre noi. Și pe bună dreptate, căci fiecare drum este diferit.

Toate bolile necesită schimbări în interiorul pacientului pentru ușurarea vindecării, dar orice schimbare necesită și renunțare, cedare sau moartea unei părți din pacient — fie că este vorba de un obicei, de serviciul său, de un stil de viață, de un sistem de convingeri sau de un organ fizic. În felul acesta, ca pacient/vindecător de sine veți trăi cele cinci etape ale morții și ale actului morții pe care dr. Elisabeth Kübler-Ross le descrie în cartea sa *Despre moarte și actul morții*. Ele sunt *negarea, furia, tărguiala, depresia și acceptarea*. Veți mai trece și prin alte două etape: *renașterea și crearea unei noi vieți*. Sunt o parte firească a procesului de vindecare. Este de cea mai mare importanță ca vindecătorul să accepte orice etapă în care se află pacientul și să nu încerce să-l scoată din respectiva etapă. Da, este posibil ca vindecătorul să fie obligat să-l scoată dintr-o anumită etapă din cauza vreunui pericol fizic în care ar putea fi implicat, dar cu multă blândețe.

Pentru a descrie mai ușor experiența personală a trecerii prin cele șapte etape ale vindecării, am ales două cazuri când era nevoie de o intervenție chirurgicală pe lângă tămăduirea prin pusul mâinilor pe locul bolnav. Aceste cazuri oferă o viziune mai largă a tuturor aspectelor vindecării. Fiește că cine folosește doar tămăduirea prin forța mâinilor și tămăduirea „naturală” va trece prin aceleași etape.

Bette B., prima pacientă, are o înălțime cam de 175 cm, părul ondulat, castaniu-închis cu fire argintii și o mare capacitate de a iubi. Este asistentă medicală și studiază cu pasiune arta tămăduirii. Are șaiszeci și șapte de ani, este căsătorită și mamă a doi copii. Locuiește în Washington D.C., împreună cu soțul său, Jack, inginer pensionar. Bette acuzase și mai înainte dureri, slăbiciune și furnicături în piciorul stâng, care au condus la paralizia trupului de la mijloc în jos, în 1954. Ca urmare, i s-au scos două discuri lombare. După opt luni, în care a avut singură grijă de ea și și-a aplicat un tratament constând din terapie acvatică, terapie fizică și rugăciuni, a reușit să meargă din nou — ceea ce chirurgii nu mai credeau posibil. A suferit o altă intervenție chirurgicală, în 1976, când i s-a îndepărtat încă un disc, împreună cu țesutul întărit al vechii cicatrice și câteva așchii de os. Pe perioada convalescenței a intrat într-o clinică de recuperare. În 1986 au început noi simptome de durere, slăbiciune și furnicături în brațul stâng și în zona gâtului. În 1987 a fost supusă unei noi intervenții chirurgicale, de data asta la gât. Am intervievat-o la câteva luni după operație.

Karen A., cea de-a doua pacientă, este o brunetă înaltă, frumoasă, cam la patruzeci de ani, și are doi copii adoptați, nu are copii naturali. Este un terapeut experimental, ca și soțul de altfel. În momentul scrierii acestei cărți, ei locuiesc în Colorado.

Boala lui Karen a apărut în perioada când locuiau în Washington D.C. Problemele de ordin fizic s-au arătat încă din perioada pubertății. Suferea de mulți ani de dureri cronice în regiunea pelvică inferioară. S-a pus diagnosticul de fibrom uterin și endometrită pe ovarul drept. S-a infectat, durerile au devenit insuportabile și s-a hotărât să suporte o histerectomie. Experiența vindecării a introdus-o într-o extrem de profundă spirală revelatoare de sine a creșterii interioare.

Vom trece pe rând prin fiecare etapă și vom explora componentele de bază ale ficcăriei.

Prima etapă a vindecării: negarea

Nevoia de negare există în fiecare dintre noi în anumite momente. Încercăm să fim, sau pretindem că suntem scutiți de experiențele mai grele ale victiei. Folosim negarea pentru menținerea acestei amăgiri din pricină că ne este teamă. Credem că nu ne putem descurca într-o anumită situație, sau pur și simplu nu vrem.

Dacă vă îmbolnăviți, veți folosi negarea sau cel puțin negarea parțială, nu numai în prima etapă a bolii sau după confruntare, ci și mai târziu, când și când. Negarea este apărarea temporară care vă oferă timpul necesar pentru a vă pregăti în vederea acceptării a ceea ce va urma într-o etapă ulterioară. Mai ales dacă aveți nevoie de un tratament dur, probabil că veți putea vorbi despre situația dumneavoastră doar o parte din timp. Apoi veți simți nevoia să schimbați subiectul spre lucruri mai plăcute sau chiar imaginare. Este în regulă; e absolut firesc. Există ceva de care vă este teamă și nu sunteți pregătit să înfrunțați acest „ceva”; cu timpul, acordați-vă răgazul de care aveți nevoie.

Veți reuși să vorbiți liniștiți și direct cu unii membri ai familiei, cu prieteni, cu profesioniști din domeniul îngrijirii sănătății despre starea în care vă aflați. Dar nu veți reuși să discutați despre același lucru cu alții. Și, imaginați-vă: nici nu trebuie! Contează foarte mult încrederea pe care o aveți în fiecare persoană. Este de mare importanță să acordați toată cinstirea acestui aspect al vostru. El se referă la sentimentele acestor oameni în legătură cu boala, cu propriile lor trupuri și cu boala voastră. Poate că reacționati la ceea ce se petrece în ci. Este întotdeauna necesar ca pece-

sioniștii pe care-i aminteam mai înainte să-și examineze reacțiile față de boală când lucraază cu un pacient. Reacțiile lor se vor reflecta întotdeauna în comportamentul pacienților și pot contribui mult la îmbunătățirea stării pacientului, sau dimpotrivă.)

Nu uitați că negarea este un mod de comportament absolut normal. Nu vă judecați când descoperiți că ați intrat în această stare de negare. Ni se întâmplă tuturor, nu numai în cazul unor boli, ci în toate domeniile vieții. Scopul negării este de a ne împiedica să vedem ceea ce nu suntem încă pregătiți să vedem sau să simțim. Este un sistem de apărare care ne împiedică să o luăm razna. Dacă sistemul vostru simte că poate face față, nu trebuie să stați mult în starea de negare: când veți fi gata de asta, veți ieși din ea.

Negarea pe termen lung vă poate costa foarte mult. Dar trebuie să o tratați cu blândețe și cu înțelegere. Veți avea nevoie de iubire atât din partea voastră înșivă, cât și din a altora pentru a o traversa. Așa încât este important să vă înconjuțați cu oameni pe care-i iubiți și în care aveți încredere. Deschideți-vă iubirii lor și discutați cu ei oricând puteți.

Bette a folosit negarea, ignorând mesajele care-i veneau din trup și de la sistemul de echilibrare. Își amintește:

„Simțeam o durere în umăr, care cobora pe braț, peste cot și mă gândeam: «Eh, ai cam început să îmbătrânești și probabil că ai artrită. Fă-te că n-o simți. O să dispară de la sine.» Când pictam, îmi era greu să folosesc mâna stângă.

Durerile din brațe apăreau și dispăreau. Cred că am continuat tot așa vreo patru ani. Cu un an și jumătate înainte de a mă duce la doctor ca să mă opereze, mâna și brațul își pierdeau categoric din putere. Pentru prima dată în viața mea a trebuit să-l rog pe soțul meu să deschidă el borcanele. Am negat și asta, spunându-mi: «Ai un pic de artrită la mână. Asta-i tot. Nu te necăji.»

Și am ignorat într-adevăr slăbiciunea din braț, căci și ea apărea și dispărea. Mă cuprindea o mare panică atunci când trebuia să car pachete cu alimente și vedeam că nu mai am putere în brațe. Dar nu mi-am permis să simt panica prea mult timp. Mutam pachetele din mâna stângă în cea dreaptă și aveam grijă să fie mai ușoare.

Cred sincer, totuși, că o parte a acestei negări a fost aproape necesară ca boala să ajungă în acel punct unde să fie «operabilă». Cel puțin așa mi se pare mie astăzi. Nu cred că putea fi operată în acel moment. Nu cred că evoluase suficient. Dacă așa fi știut mai devreme, aș fi fost îngrozită. A fost mai

ușor s-o neg decât să alerg la doctor, deoarece, asistentă fiind, spuncam că mai degrabă o să știu care-i baiul cu mine înainte să mă duc la el decât să mă duc fără să știu ceva și să spun: «Tu ești doctorul, care-i necazul în ceea ce mă privește?» Am simțit că trebuia să cunosc cu mai întâi răspunsul.

Ca asistentă medicală, am fost întotdeauna învățată că unele lucruri există doar în mintea noastră. Teama mea, cred, era că, eu fiind doar asistentă, iar doctorul — «Dumnezeu», îmi va spune că totul e numai în capul meu și că de fapt nu am nimic. A fost ceva foarte greu de depășit.

În timp ce spun aceste lucruri, încep să-mi dau seama cât de important a fost pentru mine să reușesc acest lucru singură în loc să mă duc și să cer ajutor de la doctori. Cred că scopul acestei întregi experiențe a fost de a mă face capabilă să mă simt fără puer și să fiu în stare să acționez împreună cu alți oameni.“

Am întrebat-o pe Bette ce înțelegea prin „fără puer“. Mi-a explicat: a vrut să spună că era necesar să învețe să capiteleze și să se simtă în siguranță. Asta va deveni mai clar o dată cu trecerea prin celelalte etape împreună cu ea.

Negarea lui Karen a luat și ea forma mesajelor din partea sistemului de echilibrare, venite sub forma durerii. Fiind ca însăși terapeu, a lucrat mult asupra chestiunilor psihologice implicate. Din nefericire, a devenit în cele din urmă clar că și asta era tot o formă de negare. Karen trebuia să se ocupe de problema ei la nivelul fizic.

Îmi mărturisește: „Cred că am negat tot timpul până am hotărât să mă opereze. Eram într-o stare de disconfort mai profundă decât îmi permiteam să știu și deci tot spuncam că dacă mai fac și acest lucru, totul va fi în regulă, pot să-mi vindec boala. Forma pe care a luat-o negarea a fost de a mă determina să încerc într-una să-mi rezolv problema prin terapie.“

Ceea ce se află sub negare este frică. Frica de lucrurile cu care va trebui să se confrunte și prin care vor trece din cauza bolii.

Lui Karen îi era teamă că nu se va putea vindeca singură. Îi era teamă de spital și că se va simți neajutorată fizic în timpul operației și după aceea. Îi mai era teamă că s-ar putea să moară în timpul operației, deși nu s-a negat nici un moment posibilitatea unui succes. A evitat mult timp tratamentul din cauza acestei temeri.

Temerile lui Bette erau similare: „Îmi era teamă de operație, să depind de alții fiindcă nu mă vindecam pe

calc naturală, dar a trebuit să mă operez. O altă teamă era că-mi voi pierde creativitatea din mâini și nu voi mai fi în stare să pictez. Pictura a devenit pentru mine o activitate atât de liniștitoare, de minunată și de creatoare, încât ideea de a o pierde mă îngrozea mai mult decât faptul că nu eram în stare să merg.”

Ne temem de multe ori de lucruri care nu au nici un sens, dar acele temeri par foarte reale și puternice. Chiar dacă le etichetăm drept temeri iraționale sau dintr-o „experiență din viața trecută”, cum o fac mulți vindecători, trebuie recunoscute și să ne ocupăm de ele.

Iată de ce se temea Bette: „Dacă ceva nu era în regulă cu gâtul meu, aveam să-mi taie capul. Era înspăimântător pentru mine. Nu știu cum a început, dar era absolut înspăimântător.

Știi, Barbara, cred că în toate aceste etape de negare/furie/negociere/acceptare au fost două cicluri. Primul — înainte de diagnosticare, al doilea — după ce doctorul mi-a spus să mă duc la un neurochirurg. Când doctorul m-a anunțat prima dată că o să mă trimită la un neurochirurg, am exclamat: «Ah, nu, asta nu!»

Îmi amintesc că soțul meu mă întreba mereu: «De ce ți-e așa teamă de operație?» «Nu știu de ce». Am avut încă două intervenții pe coloană, dar acum parcă ar fi partea esențială a vieții mele. Era înfricoșător fiindcă în sufletul meu chiar credeam că operația va însemna sfârșitul vieții mele.

Am amănât-o și am tot amănât-o. Eram total îngrozită. Îmi amintesc dimineața când am fost prima dată programată. Mă înnebunea aceeași idee înfricoșătoare că mi se va tăia capul, cu ea m-am sculat, și am plâns cu amărăciune pe umărul lui Jack. «Nu vreau să mă duc. Hai să uităm de toată treaba asta. Mă depășește. De ce mi se întâmplă tocmai mie?» Eram speriată și am plâns într-una câteva minute bune înainte de a pleca la neurochirurg.”

În procesul de vindecare, Bette a reușit să discute despre aceste temeri cu soțul și cu prietenii. Era important să le simtă și în prezența unei alte persoane, indiferent că erau sau nu reale. Tocmai faptul că a discutat despre frica sa i-a permis acesteia să se transforme în furie și a intrat în cea de-a doua etapă de vindecare.

A doua etapă a vindecării: furia

În timpul procesului de tămăduire veți ajunge la un moment dat să nu mai puteți menține prima etapă — cea a negării. Probabil că atunci veți fi supărat, fu-

rios, invidios și veți avea resentimente. Poate că veți spune: „De ce eu? De ce nu Joe Blow, care e un alcoolic și-și bate nevasta?” Întrucât acest gen de furie este îndreptat în toate direcțiile, probabil că-l veți proiecta asupra unor factori din jurul dumneavoastră absolut la întâmplare. Prieteni, familie, vindecători, doctori — nici unul dintre ei nu va mai fi bun și cu toții vor greși în permanență. Când familia dă piept cu furia dumneavoastră este posibil ca ea să se manifeste cu durere, lacrimi, vinovăție sau rușine, ori chiar va încerca să evite orice contact viitor cu voi. Iar asta s-ar putea să vă mărcască starea de disconfort și furia. Aveți răbdare: este doar o etapă.

Furia dumneavoastră este ușor de înțeles, întrucât trebuie să vă interrompeți activitățile obișnuite și să lăsați unele lucruri neterminate. Sau nu puteți să faceți ceea ce alți oameni pot, ori trebuie să folosiți banii câștigați atât de greu în scopul vindecării în loc să plecați în concediu sau să călătoriți, așa cum plănuiseară inițial.

Oricine trece printr-un proces de vindecare este cuprins la un moment dat de furie. Dar totul diferă de la om la om. În cazul unora, va fi o adevărată explozie, ca în situația lui Bette, mai ales dacă înainte nu și-au permis să fie furioși. Când Bette a ajuns la cea de-a doua etapă, furia a explodat și a atins exact punctul culminant.

„Îmi amintesc, ne povestește ea, că eram tare furioasă și supărată pe Dumnezeu, căci mă gândeam: el mi-a dat paralizia picioarelor și toate celelalte nenorociri, iar picioarele n-au mai devenit niciodată ceea ce au fost cândva. Dar, îi spuneam, n-ai să-mi poți lua și brațele, așa cum mi-ai luat picioarele, fiindcă brațele sunt legate de spiritualitatea și creativitatea mea.”

Pe de altă parte, pentru Karen furia n-a fost decât o altă emoție, după cum ne declară: „Furia n-a fost decât încă unul dintre sentimentele trecătoare care m-au încercat. Poate că eram uneori furioasă pentru cât de rău mă simțeam, dar etapa aceasta nu mi s-a părut importantă. Cred că în diverse momente am încercat sentimente diverse, printre care și furia, deoarece oamenii care se aflau acolo pentru a mă vindeca nu o făceau; sau furia îmi era îndreptată împotriva unora dintre doctorii la care m-am dus. De obicei, treceam de la o stare temporară de furie la încercarea de a ajunge la o înțelegere cu Dumnezeu.”

Și astfel, Karen s-a mișcat între cea de-a doua etapă, a furiei, și a treia etapă, a negocierii.

Pregătiți-vă să descoperiți că sunteți mult mai interesați în negociere decât ați fi crezut vreodată! Toată lumea se tocmește.

A treia etapă a vindecării: târguiala

Întrucât furia nu v-a adus ceea ce ați dorit, probabil că veți încerca, în mod absolut inconștient, să vă târguiți, săvârșind ceva bun, astfel încât să obțineți ceea ce doriți. Cele mai multe târguiri se fac cu Dumnezeu și sunt ținute în secret și menționate doar așa, ca fapte divers, cum că vă veți dedica viața lui sau vreunei cauze deosebite. Dedesubt se află de regulă un sentiment ușor de vinovăție. Poate că vă simțiți vinovat că nu ați participat mai des la serviciile religioase, poate v-ați fi dorit să fi mâncat alimentele „care trebuiau”, să fi făcut exercițiile „corespunzătoare”, să fi trăit „așa cum se cuvine”. Este foarte important în această etapă să descoperiți vinovăția și să renunțați la ea, căci nu vă duce decât la alte și alte negocieri, și în cele din urmă — la deprimare. Descoperiți tot ce „ar fi trebuit să fac” și imaginați-vă cum se dizolvă într-o lumină albă. Sau renunțați la ele în favoarea înginerului păzitor sau a lui Dumnezeu. După ce veți fi trecut prin toate cele șapte etape veți descoperi probabil că există ceva ce vreți să schimbați în viață, dar nu va apărea ca rezultat al fricii, așa cum se întâmplă acum.

Bette a încercat să se tocmescă pentru a scăpa de boală, încercând ca oricine altcineva în afară de chirurg să-i asigure vindecarea. «Căutam să-l fac pe sotul meu să mă ajute. Era ca și cum aș fi vrut să mă liniștesc: «Totul o să fie bine». Nu cred că chiar îmi dădeam seama că mă tocmesc, dar știu că mi-am spus: «Dacă vei medita la mai multe, dacă vei face mai multe băi, dacă te vei masa mai mult și dacă vei folosi în continuare lumina albă, toate cele rele vor dispărea și nu va mai trebui să ajungi la operație». Voiam să meditez mai mult și speram că asta mă va scăpa cumva de operație.

Și eu am trecut prin faza de acceptare că, da, mă voi opera și prin cea de speranță: că cineva îmi va învâli șira spinării în lumină aurie și totul se va rezolva de la sine. Am cerut ședințe de vindecare, dar nu am reușit să mă programez niciodată. Mi-o amintesc pe Ann (o cursantă în arta vindecării care i-a oferit lui Bette câteva ședințe de vindecare) cum spunea că o să vină la mine, iar eu recurgeam la un milion de scuze ca s-o determin să nu vină. Nu aveam încredere în ea, nu aveam încredere în nimeni, pur și simplu pentru că nu aveam încredere în mine.”

Pentru negocieri, Karen s-a dus direct la Dumnezeu. „În cazul meu, târguiala a luat forma copilului interior care spune: «Ascultă-lă, Doamne! Însănătoșește-mă, și voi face orice dacă mă ajuti acum. Sau

dacă voi trăi și voi trece de hopul ăsta (nu exista nici cel mai mic pericol ca lucrurile să fie altfel), mă angajez să-mi dedic viața vindecării acestei planete, în orice formă mi se va cere.» Cu cât mă tocmeam mai tare, cu atât mă simțeam mai deprimată.”

A patra etapă a vindecării: depresia

Depresia înseamnă acea stare de spirit pe care o resimțim când energia este foarte scăzută și am pierdut orice speranță de a obține ceea ce vrem, așa cum vrem. Încercăm să ne prefacem că nici nu ne pasă, dar de fapt ne pasă foarte tare. Suntem triști, însă nu vrem să ne exprimăm tristețea. Intrăm într-o stare de mâhnire și de cele mai multe ori nu dorim să avem legături cu nimeni. Depresia constă în apăsarea exercitată de sentimentele noastre.

Din punctul de vedere al Câmpului Energetic Omenesc, depresia înseamnă apăsarea fluxului energetic prin câmpul nostru. O parte din acest flux energetic se corelează cu sentimentele. Prin urmare, când ne gândim la depresie, de obicei ne gândim la sentimente care ne apasă.

Există trei cauze ale depresiei. O primă cauză este negarea negocierii, așa cum am arătat mai sus. Altfel spus: se referă la încercarea de vindecare prin puterile proprii, prin evitare, și la respingerea propriei persoane față de situația în care vă aflați, în loc să căutați într-adevăr o soluție.

A doua cauză: sentimentele apăsătoare ale unei pierderi. Orice boală presupune renunțarea la un mod de viață, la o parte din trupul fizic sau vreun obicei prost. Dacă vă blocați sentimentele de pierdere, vă veți simți deprimat. Dacă vă veți îngădui să simțiți pierderea și să plângeți după ceea ce ați pierdut, starea de deprimare va dispărea. Veți jeli, ceea ce înseamnă o cu totul altă stare. Jelanția este o curgere deschisă, un sentiment de pierdere, nu o apărare a sentimentelor. Indiferent ce ați pierdut, este nevoie să plângeți după lucrul respectiv. E posibil să treceți prin starea de jale în momente diferite de-a lungul procesului de tămăduire. Rămânți în compania sentimentelor de pierdere oricând or apărea ele, și asta vă va aduce la etapa de acceptare.

O a treia cauză a depresiei este determinată de tratamente dure, cum ar fi chimioterapia, anestezia și operația, care produc dezechilibrarea chimismului trupului și vă aruncă în starea de depresie. Când trupul își recapătă echilibrul fizic, depresia dispare. Din punctul de vedere al Câmpului Energetic Omenesc, tratamentele dure și medicamentele opresc, încetinesc

sau înfundă fluxul energetic normal prin câmp. În felul acesta, deveniți deprimat. Când trec efectele medicamentelor, fluxul energetic își reia cursul, și depresia dispare. Vindecarea cu ajutorul puterii mâinilor puse pe locul bolnav curăță câmpul în aproape jumătate din timpul normal, iar pacienții ies mai repede din starea de depresie postoperatorie.

Starea de depresie a lui Bette a luat forma respingerii de sine. S-a retras în ea și plângea tot timpul. „Simțeam că sunt o persoană rea. Dacă m-aș fi străduit mai mult în timpul ședințelor de vindecare, dacă mă pregăteam ca lumea, dacă-l ascultam mai mult pe Dumnezeu, atunci aș fi reușit să mă vindec singură. Era ca și cum ar fi trebuit să cedez eu totul și să-mi vindec lipsa de putere ca să-i permit altcuiva să facă ceea ce eu nu puteam. Ce nu era bun în mine? Nu voi putea fi niciodată vindecătoare. Era un gând foarte, foarte înspăimântător, fiindcă în adâncul meu credeam sincer că sunt menită să fiu vindecătoare și încă mai o cred. Dar ideea de a trece prin toate cele implicate de vindecare mă îngrozca. Simțeam că nu mai sunt nici măcar o soție bună.

Este într-adevăr destul de neplăcut când toate aceste lucruri negative ies la lumină, într-un fel te întorc iar la Dumnezeu pe care l-ai avut dintotdeauna și simți că ești pedepsit pentru ceva din cauză că nu ești destul de bun.

A trebuit să renunț la o mulțime de lucruri. Nu mai puteam să fac în casă tot ceea ce aș fi vrut. Nu reușeam să mă concentrez asupra a ceea ce trebuia să fac acasă pentru vindecarea mea. Plănuiserăm să plecăm, dar eu nu puteam să mă mișc, din cauza durerilor. Era nevoie de efort pentru orice: de exemplu, când voiam să mă dau jos din pat dimineața, căci nu mă simțeam bine acolo, mă simțeam ceva mai bine când mă ridicam. Nu știam de loc ce să mai fac. Nu aveam încredere în mine însămi. Nu aveam încredere în nimeni altcineva. Am trecut printr-o etapă când am urmat câteva ședințe de terapie fizică, să încerc dacă nu m-ar ajuta, dar de fapt mi-a făcut și mai rău. Așa că a trebuit să mă jlesc că terapia nu mi-a ajutat înainte de a trebui să mă operez. O parte din mine spera că mă va ajuta, în timp ce o alta se gândea că nu-mi va îmbunătăți situația cu nimic.

Și mai este încă ceva, Barbara, a trebuit să plâng pierderea capacității mele de a picta. Mi-a fost într-adevăr foarte, foarte greu, căci pictura fusese întotdeauna o modalitate de vindecare pentru mine, de a trece prin diverse situații și de a mă simți în continuare capabilă de creație spirituală. Nu mai puteam picta fiindcă nu mai vedeam, iar aceasta a fost o pierdere enormă, încă o pierdere. Am fost foarte deprimată

după operație; nu mai sta nimic în puterea mea ca să mă vindec singură, reușeam doar unele eforturi ca să ascult câteva benzi.”

Starea de depresie a lui Karen este și ea plină de judecări de sine și de respingere de sine. „Mă împotmolisem cu totul în respingerea față de mine însămi. Simțeam că am eșuat în încercarea de a mă vindeca singură. Nu știam dacă nu cumva renunțam ducându-mă la un doctor. Chestia asta m-a dat complet peste cap.

Și apoi, m-am trezit într-o dimineață cu o durere groaznică în partea dreaptă a abdomenului și am simțit că nu mai suport. Mă întrebam dacă e de natură psihică, sau fizică, cărui doctor să mă adresez. Nu reușeam să mă mobilizez să mă prezint la ginecolog, dar ajunsesem la capătul puterilor, așa că te-am sunat pe tine. Și când Heyoan mi-a vorbit prin intermediul tău, mi-a amintit de judecarea de sine. Nici măcar nu știam că mă judecasem, a fost momentul de răscruce. Am pus multe lucruri în legătură cu operația în alte tipare. Am început s-o văd ca pe o renunțare la judecățile de sine și ca pe o împlinire a nevoilor mele. A devenit tema mea principală. După ce am vorbit cu tine, am simțit că a dispărut ceva și mi-am reținut o programare la un doctor foarte curând după aceea. M-am hotărât să mă operez, și din acel moment totul a început să se miște din nou.”

Imediat ce Karen a renunțat la respingerea de sine și a luat hotărârea de a se opera, i-a dispărut depresia și a intrat în etapa de acceptare.

A cincea etapă a tămăduirii: acceptarea

Dacă ați avut suficient timp, energie și concentrare pentru a trece prin cele patru etape anterioare, intrați într-o etapă când nu mai sunteți nici deprimat, dar nici furios din cauza stării voastre de sănătate. Veți fi reușit să vă exprimați sentimentele anterioare, invidia față de cei sănătoși și furia față de cei care nu trebuie să se confrunte cu boala. Veți fi jelit deja pierderea iminentă pe care o presupune boala. Poate că veți dori să fiți lăsați în pace sau să comunicați altfel decât prin vorbe pentru că vă pregătiți pentru schimbare. Acesta este momentul când vă puteți într-adevăr cunoaște mai bine, când puteți intra în adâncul dumneavoastră și vă puteți cunoaște iarăși. Puneți sub semnul întrebării valorile conform cărora ați trăit până în prezenți și care au ajutat la crearea bolii. Începeți să vă simiți adevăratele nevoi și să căutați hrană în alte moduri

decât până acum. Gravitați spre alți prieteni și probabil chiar vă veți despărți de cei vechi, care s-ar putea să nu mai facă parte din noua fază a vieții dumneavoastră. Schimbați în viață ceea ce e necesar ca să fie facilitat procesul de vindecare. Procesul se accelerează. Simțiți o mare ușurare, chiar dacă mai sunt poate multe lucruri de îndeplinit până la o vindecare completă.

Din momentul în care Karen a ajuns la acceptare, lucrurile s-au schimbat complet. Toul a fost privit în contextul împlinirii nevoilor ei. Din acceptarea lui Karen a apărut o modalitate de a-și asuma mai mult controlul asupra propriei vieți, tocmai prin concentrarea asupra nevoilor ei. A învățat cum să ceară ceea ce-i trebuie.

„Rostirea adevărului, adevărul nevoilor mele, a fost ceea ce m-a eliberat. Doar nevoile mele, fără nici un fel de judecăți. În momentul când am început să-mi declar nevoile tot mai mult, ele au început să fie împlinite. Să auzi și să nu crezi!”

În cazul lui Bette, a fost invers. În loc să dobândească mai mult control, acceptarea pentru ea a însemnat capitulare, ceea ce i-a fost întodeauna groază să facă. O dată cu continuarea procesului de vindecare, lipsa de putere, care fusese un simbol al slăbiciunii din vechiul context al lui Bette, a devenit un simbol al tăriei în noul context. Este nevoie de multă credință și tărie pentru a capitula. Ceea ce ea credea că însemnă scufundare în lipsă de putere și în nevoie însemna de fapt o capitulare în fața iubirii și a puterii superioare din ea și din jurul ei. Pentru ea, acceptarea s-a produs în mai multe etape. Prima a avut loc înainte de operație.

„Am simțit cu adevărat în adâncul meu — își amintește — că e important să mă operezi, trebuia să trec prin această experiență, numărul unu, să învăț să conlucrez cu alții din domeniul medical, de fapt să conlucrez cu oricare alți oameni. Aveam nevoie să nu mai fiu așa de independent, să schimb această mândrie de a face totul singură.

Acceptarea nu a venit dintr-o dată, ci în doze mici, ușoare. Uneori apărea sub forma unui îndemn: „Da, Bette, trebuie să-ți faci operația. Este necesar să treci prin asta și trebuie s-o faci”. Cealaltă parte s-a produs doar în spital. Am trecut de mai multe ori prin toate etapele. Am trecut din nou prin starea de negare. Am fost furioasă. Nu-mi plăcea nimănui din tot spitalul, cu excepția unei asistente. Păreau cu toții prea ocupați. Totuși, slavă Domnului că mi-am creat prietenii care m-au încurajat!”

O mare realizare a capitulării lui Bette a fost chiar faptul că și-a dat voie să ceară și să primească ajutorul prietenilor.

A șasea etapă a vindecării: renașterea — momentul ieșirii la suprafață a unor noi lucruri

Acceptarea și vindecarea conduc la renaștere, un moment în care te cunoști pe tine însuși într-un fel nou. Veți fi încântați de persoana descoperită acolo. În această etapă aveți nevoie de mult timp în care să fiți singuri, calmi, pentru a vă cunoaște. Poate că este bine să vă retrageți undeva în liniște, sau la pescuit câteva zile. Este posibil să aveți nevoie de câteva săptămâni sau chiar luni numai la dispoziția voastră.

În procesul însănoșirii, veți descoperi că au ieșit la suprafață părți din dumneavoastră care erau îngropate de multă vreme. Poate că vor ieși la suprafață părți noi pe care nu le-ați văzut niciodată. Va izbucni din dumneavoastră o cantitate mare de *lumină*. Priviți-o; vedeți-i frumusețea; mirosiți-i parfumul; gustați și fiți încântați de noul eu. Veți descoperi noi resurse interne pe care nu ați reușit să le aduceți la suprafață în trecut. Poate că ați simțit întodeauna că se aflau acolo, dar acum încep să curgă spre suprafață. Poate fi într-adevăr o renaștere pentru dumneavoastră.

Trăiți-vă totul în viață — atât trecutul, cât și prezentul, într-un nou context. Este momentul rescrierii poveștii vieții voastre. Acesta este momentul când înțelegeți că chiar puteți schimba relația dintre dumneavoastră și evenimente trecute, pentru a le vindeca. Se întâmplă în mod automat, fiindcă v-ați schimbat atitudinea față de viață. Ați schimbat contextul în care vă trăiți viața. Este ceea ce se înțelege prin adevărata vindecare.

Pentru Bette, renașterea a început cu umilința. „Când am devenit prima dată destul de umilă ca să cer ajutorul, a fost ca și cum deveneam din ce în ce mai puțin sfidătoare și am acceptat să conlucrez cu soțul și cu prietenii și să depind de ei. Și să accept faptul că nu pot să fac totul cu singură. M-am simțit bine să descopăr iubirea și grija îndreptate spre mine. Era plăcut și confortabil și-mi dădea un sentiment de speranță.

Pun vindecarea pe seama calităților excepționale de chirurg ale medicului, pe capacitatea mea de a mă vindeca singură și pe bunătatea prietenilor mei din comunitatea spirituală, care m-au ajutat și ei foarte mult.

N-mi mai este așa de frică de faptul că sunt lipsită de puteri. Înainte, aveam impresia că sunt un vapor fără cârmă, așa că trebuia să fiu puternică. Simțeam că e nevoie să mă izolez. Nu aveam încredere în ființa mea superioară sau în puterea mea superioară de a-mi oferi ceea ce-mi doream. Trebuia s-o fac după propria-mi voință. Acum este așa de bine să simt că pot avea încredere în oameni și nu mai e necesar să mă izolez! Mă simt mai în siguranță acum, când am încredere în mine însămi și în ceilalți.

S-a dovedit că ceea ce cu credem că este lipsă de putere era de fapt doar nevoia mea de a capitula în fața unor puteri superioare atât din mine, cât și din afara mea. Știu că există o putere universală care se află acolo pentru a-mi oferi tot ceea ce-mi trebuie. Sunt parte a ei, iar ea este parte din mine."

Și Karen și-a așezat vechile experiențe într-un context nou în timpul etapei de renaștere. În fața de început a etapei de târguială, era gata să-și „dedice viața” pentru orice „i s-ar fi cerut” să facă pentru a vindeca planeta. Dar în momentul renașterii, a descoperit că „cerința” de a-și „dedica viața” venea din teama din adâncul ei. Era ca și cum ar fi spus: „Doamne, tu îmi salvezi viața, iar eu voi renunța la ea pentru a salva planeta”.

Prin renaștere, a descoperit un angajament profund să se vindecă mai întâi pe sine și apoi planeta. Așa se întâmplă întotdeauna. Vindecarea începe din curtea ta, și apoi, în mod holografic, cuprinde restul a tot ceea ce este viu pe planetă. Vindecându-ne pe noi, vindecăm planeta. Aceste angajamente vin din iubire. Simțea că întreaga experiență a vindecării o ajută să se concentreze asupra a ceea ce dorea și simțea nevoia să facă după aceea în viață.

„Rezultatul operației a fost că în felul acesta am devenit și mai profund angajată. Am ieșit după operație dorind să-mi dau viața în serviciu, dar nu mai era aceea formă negativă a târguiei. Ceea ce-mi place cel mai mult este să-i ajut pe vindecători să-și găsească fiecare maniera unică de a vindeca. Mi se pare o etapă foarte importantă de a mă privi și de a-mi asuma un grad de răspundere mai profund.”

A șaptea etapă a vindecării: crearea unei noi vieți

Toate zonele vieții dumneavoastră vor fi afectate o dată cu trecerea la starea de sănătate. Se vor deschide în fața dumneavoastră noi domenii de schimbare și multe posibilități după care ați tânjit și care vi s-au

părut de neatinse. Trăiți mai cinstit cu dumneavoastră înșivă și descoperiți noi zone ale acceptării de sine, pe care nu ați reușit înainte să le menționați. Descoperiți mai multă umilință internă, mai multă credință, adevăr și iubire de sine. Aceste schimbări interne conduc automat la schimbări externe. Ele vin din forța creatoare și se răspândesc holografic în întreaga dumneavoastră viață. Atrageți noi prieteni. Fie vă schimbați profesia, fie schimbați modul în care abordați munca. S-ar putea chiar să vă mutați într-o nouă localitate. Toate aceste schimbări sunt foarte obișnuite după ce vindecarea este completă.

Viața lui Bette s-a schimbat enorm. În momentul scrierii acestei cărți, se împlinesc doi ani de la operație. În primul an, și-a pierdut cea mai mare parte a timpului vindecându-se și reorientându-se spre noua atitudine față de viață. Îi dispăruse o mare parte din teamă. În timpul procesului de vindecare, ea conectase teama irațională de a i se tăia capul de o viață trecută petrecută în Franța, unde fusese ghilotinată. Sigur că acest lucru nu poate fi dovedit, dar deschiderea spre teamă și faptul că și-a permis sentimente i-au dizolvat o mare parte din teamă. În timpul anului de armonizare interioară, viața personală a lui Bette a început să se îplinească. Relația cu soțul ei a devenit mai apropiată, viața sexuală i-a devenit mai activă. La vârsta matură de șaiszeci și șapte de ani, declară că viața ei sexuală este mai bună decât oricând înainte! Soțul este încântat.

La aproape doi ani după operație, în 1990, Bette a început să practice vindecarea. La început a avut puțini clienți; treptat, numărul lor a început să crească. Am sunat-o pe Bette după operație, pentru a continua interviul început. I-am pus întrebări în legătură cu schimbările survenite înainte de operație și cu felul cum se descurca în calitate de vindecător.

„A trebuit să trec prin operație ca să scap de teama aceea îngrozitoare că o să mor. Totul era conectat la viața trecută când mi s-a tăiat capul cu ghilotina. Acum am trecut de această groază. Am câștigat tărie și pot duce multe. Când am fost gata să ajut alți oameni, au început să vină după ajutor. Acum, parcă plouă cu ei. Nici nu ajut bine pe cineva, că și apar alți doi prieteni de-ai respectivei persoane să-i ajut.

Activitatea artistică s-a mutat pe un plan secundar — nu mai am timp pentru așa ceva. Dar și-a schimbat și caracterul. Picturile mele au devenit mai spirituale. Totul este într-o nouă dimensiune. E ca și cum atunci când mi-au curățat gâtul s-a curățat încă un nivel al — cum i-ai spus? — giulgiului din jurul miezului. Sun, într-o cu totul altă dimensiune. Viața mi s-a schimbat totuși începe să aibă un sens. Cel mai formidabil lucru

este să încep în sfârșit să știu de ce sunt aici — ca să mă vindec pe mine însămi și să-i vindec și pe ceilalți oameni, să-i ajut și pe alții să se însănătoșască. Credeam înainte că există foarte multe limite, iar acum mi se pare că limitele au dispărut. Nu există granițe. Cred că depinde de mine să-i ajut pe alții să-și dea seama că sunt nelimitați.”

Și viața lui Karen s-a schimbat, dar altfel. Și ea, și soțul ei au hotărât să pună punct practicii terapeutice

din Washington D.C. și să se mute într-o zonă montană din Colorado. Și-au luat la revedere de la prietenii pe care-i aveau de cincisprezece ani, și-au vândut casa și s-au mutat. Și-au petrecut lunile de iarnă în Colorado în meditație, doar citind. Fiind așa cum nu mai fuseseră niciodată în perioada atât de agitată cât trăiseră în est. Din nou, după un an de reverie personală interiorizată, Karen își reia activitatea de practică în Colorado.

Cele șapte nivele ale procesului de tămăduire

Dacă examinăm experiențele lui Bette și ale lui Karen în timpul trecerii prin cele șapte etape de tămăduire, descoperim două elemente principale care au reprezentat cheia procesului de vindecare. Aceste două elemente principale sunt necesare pe durata vindecării pentru a beneficia cât mai mult de pe urma procesului de vindecare.

Primul element este reîncadrarea procesului de vindecare personală într-o *lecție de viață personală*. De multe ori, experiența unei boli este colorată de ideile primei copilării conform cărora „a fi bolnav” înseamnă că ni se întâmplă ceva „rău”. Este important să facem distincția între vechile idei negative despre boală, idei cu care am crescut, și experiența internă prin care trecem în timpul unei boli. Avem multe de învățat de la o boală dacă o privim în special ca pe un proces de învățare. Întrucât experiența bolii ne face să ne vină în minte imagini din trecut, este important să ne amintim în permanență de noul cadru în care căutăm să trăim.

Ne „remembrăm pe noi înșine”, sau readucem la iveală vechea conexiune originală cu cul profund când trecem prin procesul de vindecare. „Remembrarea” este procesul de aducere împreună a „membrelor” noastre sau a unor părți din noi înșine. Este ca atunci când punem la loc părțile mici ale plăcii holo-

grafice pentru a crea o imagine mai clară, mai bine conturată.

Când trecem prin fiecare nivel al procesului de vindecare, suntem tentați să ne întoarcem la „vechiul” mod de a fi, la vechile judecăți, la vechia viziune îngustă. O bună parte din vindecarea în sine înseamnă să ne păstrăm mereu calea noului cadru, indiferent de cât de tare ne avertizează de pericol vechile voci din interiorul nostru.

Cel de-al doilea element este cinstea exemplară față de noi înșine, acordându-se *deosebită considerație nevoilor personale*. Este important să recunoaștem că avem nevoi, să știm că este normal să le avem și să devenim conștienți de ele. Acest lucru presupune căutarea a ceea ce înseamnă aceste nevoi. Mulți dintre noi nu suntem conștienți de multe dintre nevoile noastre. Este extrem de importantă descoperirea nevoilor la toate nivelele și împlinirea lor. Sunt necesare răbdare și căutare de sine pentru descoperirea adevăratelor noastre nevoi.

Satisfacerea nevoilor noastre la fiecare nivel al ființei este un lucru deosebit de important în cadrul procesului de vindecare, întrucât nevoile rămase neîmplinite sunt direct legate de felul cum ne-am îmbolnăvit. Vă aduceți aminte că în Capitolul I am vorbit despre cauza principală a tuturor bolilor care-și au izvorul în uitarea a ceea ce suntem cu adevărat și în fap-

tul că ne comportăm corespunzător acestei uitări? Ne-împlinirea nevoilor noastre adevărate este un rezultat direct al faptului că nu trăim în conformitate cu ceea ce suntem într-adevăr. O parte a trecerii prin procesul de vindecare este chiar străbaterca în sens invers, pentru a intra în legătură cu acele nevoi adevărate care nu au fost împlinite, pentru a lua act de existența acestor nevoi, indiferent cât de dureros ar fi acest proces, și de a găsi o modalitate de a le împlini acum. Oriunde și oricând este oprit procesul nostru creator, există nevoi neîmplinite și durere. Descoperirea acestor spații ale psihicului introduce în ele energie vitală. Îndeplinirea intenției creatoare pozitive originare care izvorăște din miezul ființei noastre înseamnă de fapt chiar tămăduirea, vindecarea. Asta dizolvă giulgiul din jurul miezului esenței ființei noastre, iar noi trăim în adevărul a ceea ce suntem. Împlinirea nevoilor momentului ne duce în mod holografic la vindecarea tuturor nevoilor neîmplinite din trecut. Ne duce la nevoia noastră de bază — expresia creatoare a miezului nostru.

Să privim procesul dintr-un punct de vedere foarte practic: prin intermediul nivelelor câmpului energetic uman și al nevoilor care corespund fiecărui nivel. Lucrând cu oamenii, am descoperit că fiecare dintre nevoile unui pacient era în legătură cu un nivel specific al Câmpului Energetic Omenesc. După cum am arătat în Capitolul 2, Câmpul Energetic Omenesc este direct legat de nivelele umane fizic, emoțional, mental și spiritual al ființei. Fiecare nivel al câmpului este asociat unui nivel uman al experienței de viață. (Vezi Figura 8-1, care prezintă pe scurt toate nevoile de la fiecare nivel.)

Figura 8-1. Nevoia la fiecare nivel al câmpului de aură

Primul	<i>Simplu confort fizic, plăcere și sănătate.</i> Simțim nevoia de multe senzații fizice foarte plăcute
Al doilea	<i>Acceptarea de sine și iubirea de sine.</i> Simțim nevoia să ne împăcăm cu noi înșine.
Al treilea	<i>De înțelegerea situației într-un mod clar, direct, rațional.</i> Simțim nevoia de claritate rațională care să funcționeze în armonie cu intuiția noastră.

Al patrulea ***Interacțiune afectuoasă (de iubire cu prietenii și familia).***

Dorim să oferim și să primim iubire în multe feluri de relații: cu partenerul, familia, copiii, prietenii și colegii

Al cincilea ***Aliniere la voința divină din interior, realizarea angajamentului de a spune și a urma adevărul.***

Avem nevoie de adevărul nostru personal.

Al șaselea ***Dragoste divină și extaz spiritual.***
Simțim nevoia de propria noastră experiență de spiritualitate și dragoste necondiționată.

Al șaptelea ***De legătură cu mintea divină și de înțelegere a modelului universal larg.***
Avem de a trăi seninătatea și autoperfecțiunea în cadrul imperfecțiunii noastre.

Nu uitați: primul nivel al câmpului este asociat funcționării în bune condiții a trupului fizic și a senzațiilor fizice. Nevoia de la primul nivel este de a ne bucura de un trup sănătos și de toate minunatele senzații fizice legate de trup. Cel de-al doilea nivel este asociat relații noastre emoționale personale cu noi înșine. Nevoia noastră de la nivelul al doilea este de a iubi și de a accepta eul așa cum este el. Al treilea nivel se află în legătură cu activitatea mentală și cu simțul clarității. Nevoia noastră de la cel de-al doilea nivel este de a avea o minte agilă, în bună stare de funcționare, absolut clară. Cel de-al treilea nivel este în legătură cu viața emoțională interpersonală, conexiunile noastre „Eu — Tu”. Nevoia de la cel de-al patrulea nivel al câmpului este de a iubi și de a fi iubit de alții, în multe forme de relații, cum ar fi de prieteni, de familie, colegiale, de iubire.

Se consideră că cel de-al patrulea nivel, în legătură cu inima umană și cu iubirea, este o punte între lumea fizică, exprimată în primele trei nivele de funcționare umană, și lumea spirituală, exprimată în cele trei nivele de funcționare spirituală.

Cel de-al cincilea nivel al câmpului se asociază puterii lumii în cadrul procesului creator. Servește ca model tuturor formelor de la nivelul fizic. Este nivelul la care rostirea cuvântului duce la crearea formei în lumea fizică. Dacă roștiți adevărul, creați adevăr și claritate în viață. Dacă nu spuneți adevărul, vă creați distorsiuni în viață. În felul acesta, nevoia dumneavoastră de la nivelul al cincilea este de a rosti adevărul și de a exista în acest adevăr.

Cel de-al șaselea nivel e în legătură cu sentimentele spirituale, cum ar fi sentimentele de extaz pe care le puteți avea în timpul unei ceremonii religioase sau atunci când auziți o muzică divină ce vă inspiră, sau poate atunci când priviți un apus de soare, stați pe un vârf de munte și meditați ori vă uitați în ochii celui iubit. Nevoia noastră de la cel de-al șaselea nivel este de hrană spirituală, care atrage după sine experiența spirituală.

Cel de-al șaptelea nivel al câmpului se află în legătură cu mintea divină. Când vă aduceți înțelegerea conștientă la acest nivel și el este limpede, puternic și sănătos, cunoașteți perfecțiunea divină în tot ceea ce există ca. Înțelegeți fiecare particulă din ghicitoarea care este viața dumneavoastră. Trăiți seninătatea.

Acesta este nivelul care vă deține credințele, unele în concordanță cu legea divină, dar altele sunt deformate. Credințele negative pe care le duceți reprezintă sursa tuturor problemelor dumneavoastră. Din aceste credințe negative, sau „imagini”, creați boala în orice nivel la care se manifestă în viața dumneavoastră — fizic, emoțional, mental sau spiritual.

Nevoia noastră de la al șaptelea nivel al câmpului este de a cunoaște seninătatea. Iar seninătatea vine din înțelegerea modelului perfect de viață pe pământ. Asta își are obârșia în credințele pozitive bazate pe adevăr.

Folosind procesul de vindecare a lui Karen pentru a ne călăuzi, vom descoperi că, împlinind cele două elemente esențiale necesare — de a trece prin procesul de împlinire în mod cinstit a nevoilor noastre și de a ne menține punctul de vedere conform căruia această experiență este o altă lecție de viață sau chiar o aventură de viață —, experiența noastră de vindecare devine nu numai un proces de transformare personală, ci, mai târziu, și un proces transcendent personal.

Uneori e greu să fii absolut cinstit cu tine însuși. Este o treabă teribil de grea să-ți vezi lipsurile și să descoperi ce se află sub ele și apoi să hotărâști să te schimbi. Dar recompensa e deosebită. Când descoperim ceea ce este negativ în noi, descoperim și forța creatoare pozitivă, originară, care a fost distorsionată, devenind aspectul negativ pe care dorim acum să-l schimbăm. În felul acesta, procesul de transformare ne oferă darul cului nostru originar, iubitor și limpede.

După o perioadă de transformare, energia creatoare originară eliberată ne ridică în mod automat spre o experiență transcendentă. Putem atunci folosi atât procesul de transformare, cât și pe cel transcendent pentru vindecare. Nu numai că ne vindecăm trupurile și ne transformăm viețile, dar și transcen-

dem într-o experiență spirituală personală superioară. Când transcendem ceea ce e pământesc, învățăm să incorporăm valori spirituale superioare în aspectele practice ale vieții noastre. „Spiritualizăm” materia. Ne introducem spiritul în aspectele fizice ale vieții.

Iată cum arată un proces transformațional de vindecare în mod personal și practic din punctul de vedere al câmpului auric. Asta necesită trecerea printr-un proces de transformare personală pentru a schimba modul în care aveți grijă de dumneavoastră înșivă — primul nivel al câmpului auric; modul în care vă iubiți — ce de-al doilea nivel al câmpului auric; modul în care aduceți limpezime vieții astfel încât s-o înțelegeți mai bine — al treilea nivel al câmpului auric; și modul în care vă aflați în legătură cu alții — nivelul al patrulea al câmpului auric.

Pentru a vă vindeca la cele trei nivele superioare este nevoie de procesul personal de *transcendere*. Trebuie să transcedenți sau să țiiți cât mai sus, în afară, sau către aceste valori superioare și să le aduceți în viața proprie, printr-un act de curaj și credință. Atât în viața lui Bette, cât și în cea a lui Karen, capitulara în fața adevărului și hotărârea de a trăi conform lui le-au ajutat să iasă din starea de negare. Fiecare dintre ele a renunțat la o atitudine care declara: „Trebuie să fac așa cum vreau eu; am s-o fac singur”. Fiecare dintre cele două încerca să prevină și să evite o anumită experiență de viață de care aveau nevoie. Fiecare avea nevoie să se confrunte cu ceva dinlăuntrul lor, ceva pe care, din cauza fricii, îl evitase de mult. Chemându-și în ajutor puterile interne superioare, au căpătat forța de a înceta să mai încerce mereu să controleze ele însele situația și au început să se încredă în ciclurile profunde ale schimbării vieții prin care trecem cu toții. Imediat ce s-a produs această capitulare, procesul de separare a cului de măreț „Eu sunt” interior, care este în legătură cu sursa vieții înseși, s-a încheiat. Și a început vindecarea.

Când aduceți la cele trei nivele superioare ale câmpului auric, procesul de transformare trece automat într-un proces transcendent. Veți reuși să vă ocupați de nivele ale ființei dumneavoastră care se află în legătură mai ales cu natura dumneavoastră spirituală și mai puțin cu natura materială a traiului de zi cu zi. În procesul transcendent începeți să recunoașteți părți din dumneavoastră cărora este posibil să nu le fi acordat prea multă atenție în trecut ori despre care ați crezut că nu sunt foarte importante. Veți descoperi o întreagă lume nouă în aceste zone ale ființei dumneavoastră. Veți descoperi o întreagă lume nouă în aceste zone ale ființei dumneavoastră. Veți descoperi că sunteți mult mai important decât ați crezut. Veți începe să trăiți holograma universală. Acest proces este auto-

mat și se dezvoltă din fiecare individ. Dezvoltarea fiecărui individ e diferită. Bucurați-vă de a voastră.

Cea de-a doua hartă de drum pentru procesul de vindecare se axează pe procesul de vindecare așa cum se asociază el cu fiecare dintre nevoile individuale, care sunt corelate cu un anumit nivel al câmpului auriu. În trecerea prin fiecare nivel al experienței umane asociate fiecărui nivel al aurei, vom clarifica ce nevoi anume sunt comune pentru noi toți la acele nivele ale ființei noastre.

Transformarea sănătății și a vieții voastre

Elementul principal în procesul de transformare este stabilirea unei intenții pozitive foarte nete și ferme. Acesta este primul pas în asumarea răspunderii pentru vindecarea de sine. Aliniați-vă în mod clar voinței dumneavoastră bune sau voinței divine din interiorul dumneavoastră, ca să descoperiți și să rostiți adevărul, iar apoi să-l urmați. Aveți grijă să vă acordați timp pentru a fi singuri și a medita asupra acestui lucru. Meditați într-un loc special și recunoașteți începutul schimbării în viața dumneavoastră. Meditați pentru a descoperi voința divină din interiorul dumneavoastră în timp ce vă vorbește în adâncul inimii dumneavoastră. Angajați-vă în procesul de vindecare. Făcând acest lucru, aliniați nivelele inferioare ale câmpului vostru care stabilesc legătura dintre viața fizică și nivelele spirituale superioare ale câmpului, astfel încât veți urmări proiectul puterilor dumneavoastră superioare. Activați dictonul „Precum deasupra, așa și dedesubt”. După ce ați făcut și acest lucru, puteți începe să acționați asupra nivelului auriu inferior.

În descoperirea nevoilor dumneavoastră, este extrem de important să nu renunțați la medicină doar pentru că ați apelat la vindecarea prin aplicarea mâinilor pe locul bolnav. Descoperiți, în schimb, cea mai bună modalitate de a o folosi. Renunțați să mai judecați o anumită cale de vindecare. Experiențele prin care au trecut atât Karen, cât și Bette ilustrează importanța acestui lucru. Amândouă aveau nevoie de operație. Judecățile au un foarte puternic efect negativ în stoparea procesului de vindecare. Carlos Castaneda îi citează cuvintele lui Don Juan „Alege o cale cu inima”. Atât din exemplul oferit de Bette, cât și din cel al lui Karen, a devenit extrem de clar că *actul judecății de sine îndepărtează inima. Toate căile pot avea o inimă. Puneți inima pe calea pe care o alegeți, dar îndată ce ați adăugat și judecata de sine în legătură cu respectiva alegere, ați alungat inima.* Recunoașterea nevoilor voastre, iubirea față de dumnea-

voastră și împlinirea tuturor acestora înlătură judecățile de sine, așașă din nou inima în cale. Da, sunteți o ființă umană și aveți nivele multiple de nevoi. Dacă vă împliniți nevoile, este mai puțin probabil că vă veți lăsa să vă scufundați în speranțe negative în legătură cu aspectul pe care o anumită experiență (cum ar fi întâlnirea cu soacra sau efectuarea unui anumit tip de tratament, cum ar fi o operație) l-ar putea avea. Și nici nu veți reacționa, cu speranțele negative pe care le aveți, într-un asemenea mod încât să recreați o altă traumă. Așa încât vă vindecați cu adevărat imaginea negativă și sistemul de convingeri negative — cauza inițială a problemei.

Karen a făcut o descoperire minunată în momentul când a hotărât să-și satisfacă nevoile. „Am început să-mi dau seama că am nevoi la fiecare nivel. Și când am hotărât să mă operez, mi-a devenit foarte clar că trebuie să le iau asupra-mi pe toate. Hotărând să acționez conform cu ceea ce-mi trebuia, de la nivelul fizic în sus, nevoile mi-au devenit foarte clare. Anumite lucruri trebuia să le fac pentru a intra în operație și a profita cât mai mult de pe urma ei.

Cred că dacă ar fi și tu poți să-și pot împlini în continuare nevoile trecând printr-o operație, oamenii n-ar mai lupta atât de mult împotriva unei operații. Mai ales acei oameni ai spiritului care au cunoștințe despre vindecare. Uneori, etulos este «Îmi pare rău, trebuie să te operezi». Dar din punctul meu de vedere nu este cazul să fie așa. Cu cât oamenii își dau mai bine seama de nevoile lor, cu atât mai mult reușesc să-și le satisfacă.

Nevoile sunt mult mai creatoare și mai variate decât am crezut. Creativitatea se află doar în rezolvarea lor, dar dacă credeți că pot fi rezolvate, puteți avea sute de mii de nevoi și va fi amuzant să le rezolvați pe toate. Nu mai ridicați probleme.”

Nevoile de la primul nivel al câmpului auriu

Primul nivel al nevoilor este cel al nevoilor simple, fizice. Este important să vă regularizați mediul ambiant și să stabiliți timpul și locul corespunzător pentru orice activitate astfel încât să vi se aducă în mod constant aminte de procesul de transformare personală internă. Aceasta pune accentul pe experiența personală a vindecării, ca fiind mai importantă decât vechile definiții exterioare ale bolii.

Dacă aveți nevoie să vă faceți niște analize sau să vă duceți la un interviu, aveți grijă să alegeți cea mai potrivită modalitate de a o face. Prezențați-vă într-un fel care se aliniază cu sursa internă de viață, o sprâjină și o menține. La drum, purcedeti cu grijă. Dacă nu e necesar să vă abțineți de la mâncare pentru analize,

aveți grijă să mâncați în așa fel încât să nu aveți un nivel scăzut al zahărului în sânge. Alegeți hainele cu atenție, astfel încât să vă exprime. Dacă este posibil, fixați acel moment al zilei care vi se potrivește cel mai bine. Rugați un prieten să vină cu dumneavoastră ca să vă susțină în cazul că urmează să aflați rezultatul analizelor și există posibilitatea să fie neplăcute. Alegeți cei mai buni profesioniști din domeniul medical, cele mai bune clinici, cele mai bune laboratoare. Aveți multe posibilități de alegere. Folosiți-le așa cum trebuie. Este foarte important.

O primă nevoie la primul nivel al câmpului auric este să vă simțiți confortabil. *Înconju-rați-vă de lucruri care să vă ajute să vedeți realitatea din acest nou punct de vedere holografic, chiar și când nu sunt oameni în jur sau când ați putea uita.* Dacă sunteți la spital, aduceți-vă cărți care vă plac și care vă amintesc de realitatea superioară. În caz că vi se face teamă, deschideți o carte și citiți ceva despre frică. *Cartea lui Emmanuel* de Pat Rodegast este cu adevărat bună pentru așa ceva. Dacă vă plac cristalele sau anumite bucăți muzicale pe bandă magnetică, aveți grijă să vă fie la îndemână, așa încât, dacă vă uitați realitatea, va exista ceva care să vă spună cine sunteți cu adevărat și ce se întâmplă. Vă vor menține atenția punctului de vedere profund. Dacă știți care benzi cu muzică vă schimbă starea sufletească, ascultați-le pe acelea. Aveți, în sfârșit, timpul necesar să stați întins și să ascultați. Dacă vi s-a dat în spital un medicament care vă influențează gândirea, cum ar fi un tranchilizant sau un sedativ, profitați de acest lucru și intrați fără probleme într-o altă stare.

După ce prietenii lui Karen i-au amintit că are posibilitatea de a alege, ca a hotărât că dorește o cameră numai a ei și i s-a acordat o asemenea cameră. A fost un lucru extrem de important pentru ea. Și-a adus în cameră cristale și benzi cu muzică. Întrucât nu trebuia să urmeze un anumit regim alimentar, soțul ei a venit cu mâncare, iar asta i-a plăcut foarte mult.

„Toată lumea știe că mâncarea din spital este oribilă. Cred că m-aș fi îmbolnăvit de tot dacă aș fi mâncat-o. Ron îmi aducea tot timpul mâncare de la magazinul și cafeneaua care vând produse alimentare dietetice. Nu știu ce-aș fi făcut dacă ar fi trebuit să mănânc ce-mi dădeau la spital. Așa încât era încă o nevoie fizică pe care mi-am împlinit-o fiindcă știam de ea și am putut cere să mi se aducă ce doream.”

După ce ieșiți din spital și ați terminat tratamentul, dacă mai continuați totuși ședințele de vindecare sau urmați un program terapeutic este posibil să retraiți acele părți ale tratamentului care v-au plăcut mai

mult. Este o modalitate bună de a vă curăța câmpul de orice mizerii rămase de pe urma medicamentelor sau a traumei fizice. Mulți oameni vor trece prin procesul de retrăire a traumei la mulți ani după aceea. Este perfect, indiferent când se petrece acest lucru, important este să-l lăsați să se întâmple când sunteți gata.

Karen a făcut-o imediat și absolut pe nepregătite. „După ce m-am întors de la spital, am rămas la un moment dat fără Demerol. Luasem din ce în ce mai puține pastile, până le-am terminat. A doua zi m-am simțit îngrozitor. Ron m-a ajutat să respir și am intrat într-un fel de stare primară în care am retraiit operația. Am început să respir și totodată să plâng și m-a cuprins sentimentul înfiorător că nu vreau să văd ceva, iar apoi mi-am dat seama că retraiim operația. Mă simteam nespus de prost atât fizic, cât și emoțional. Trupul meu retraia operația. M-a surprins. A fost ceva important, căci am început să mă vindec mult mai repede, ceea ce nu se întâmpla dacă durerea, operația, ar mai fi fost încă în mine, în celulele mele.”

Țineți minte, dacă vi se întâmplă așa ceva, cel mai bine este să aveți pe cineva alături să vă susțină. Este în regulă, vă veți simți minunat. Dați-vă drumul și treceți prin experiență. O să vă facă foarte bine.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți:

Ce ambianță îmi trebuie ca să se potrivească cel mai bine cu procesul de vindecare prin care trec?

Atmosfera din dormitor îmi face bine?

Am suficient soare și destule plante?

Se aude muzica mea preferată?

Am tablouri care să-mi amintească de acele lucruri de care vreau să mi se amintească?

Ce alte lucruri m-ar ajuta să-mi amintesc aspectele pozitive din viața mea? (Poate unele bijuterii, cristale sau alte asemenea obiecte v-ar fi de ajutor.)

Am lucruri în jurul meu care să-mi ajute simțurile să-mi amintească cine sunt?

Ce pot vedea și atinge?

Ce mirosuri mă ajută să mă simt mai bine?

Ce lucruri din regimul meu alimentar le-aș putea gusta, m-ar ajuta să simt plăcere în aceste momente?

Nevoile de la al doilea nivel al câmpului auric

Nevoile de la al doilea nivel sunt de acceptare de sine și de idare de sine. O problemă mare la acest nivel este faptul că nu ne placem, că ne autorespingem, iar în multe situații ne și urâm. Sunt obiceiuri proaste, pe care va trebui să le înfrunțați direct. Care vă sunt nevoile în legătură cu acceptarea și iubirea de sine?

Întocmești o listă cu toate felurile în care vă respingeți într-o oarecare zi. Începeți să le eliminați unul câte unul. Faceți un efort conștient de a înlocui respingerea de sine cu un sentiment pozitiv. Scrieți câteva propoziții afirmative cu sentimente pozitive către sine și exersați-le de mai multe ori pe zi. E bine chiar să le puneți la vedere, acolo unde le puteți citi, cum ar fi pe tabla patului, pe frigider sau pe oglinda din baie.

Câteva propoziții afirmative:

Mă iubesc.

Mă iubesc în propriile-mi imperfecțiuni.

Sunt un individ puternic, creator, cu enorme posibilități de iubire.

Îmi iubesc soția, copilul, familia, animalele.

Accept viața pe care am creat-o pentru mine însumi și pot schimba acele părți din ea care nu-mi plac.

Pot să-i iubesc în continuare pe cei cu care nu sunt de loc de acord fără să mă trădez forțându-mă să fiu de acord sau pretinzând că sunt de acord.

Sunt o ființă de lumină, frumoasă și strălucitoare.

Sunt plin de iubire.

Îmi amintesc cine sunt.

Aceste propoziții care să vă aducă aminte cine sunteți ajută la crearea unei atitudini foarte pozitive către sine.

Karen a luptat să-și curețe atitudinile negative, și asta a ajutat-o foarte mult. „Cred că operația m-a ajutat să-mi iubesc trupul, spune ea. M-a forțat să mă încremez în ceea ce nu eram, și asta m-a ajutat. A trebuit să mă iubesc și să mă accept în noi feluri. A trebuit să însemn ceva pentru mine însămi. Cred că una dintre cele mai mari dureri cu care oamenii trebuie să se confrunte în cazul unei operații este că se scarpă de trupul lor și că se face acest lucru propriului lor trup. Încercă să nu fie acolo, să ignore ce se întâmplă și să aștepte ca trupul să se însănătoșască, în loc să fie alături de trup, așa cum pot: iubindu-și trupul, acceptându-l, vorbindu-i despre ceea ce urmează să se întâmple.”

Câteva întrebări pe care să vi le puneți:

Ce părți ale trupului meu nu-mi plac? De ce?

Cum resping aceste părți?

Urăsc _____ pentru că este _____.

În ce fel îmi amintesc aceste părți de autorespingere?

Îmi urăsc _____ pentru că-mi amintește de _____ meu/mea.

În ce fel mă resping?

Nevoile de la al treilea nivel al câmpului auriu

Nevoile de la cel de-al treilea nivel al câmpului auriu sunt în legătură cu gândirea și cu nevoia de a înțelege situația într-un mod clar, linear, rațional. Asta presupune obținerea tuturor informațiilor despre procesul de boală prin care trece trupul dumneavoastră, fără să vă limitați la o singură părere în legătură cu acest proces.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți în acest scop este să aflați judecățile negative în legătură cu voi înșivă și cu boala și să scăpați de ele, căci blochează calea spre descoperirea soluțiilor pentru vindecare.

Avem foarte multe judecăți de sine negative. Acestea se deosebesc de respingerea de sine prin faptul că sunt concluzii mentale bazate pe modul negativ în care simțim tot ceea ce există în legătură cu noi înșine. Judecățile negative perpetuează o relație inversă negativă, care generează și mai multe sentimente negative despre sine, care apoi dovedesc că judecățile negative sunt corecte. Mulți dintre noi facem asta mult mai mult decât ne dăm seama. Ascultați înăuntrul vostru uneori — veți fi surprinși de numărul acestor voci părintești interne pe care le ducem în noi. Când ies la lumină judecățile negative, puteți alege una dintre cele două modalități principale de acțiune asupra lor.

Prima este de a le exprima cu voce tare chiar pentru dumneavoastră sau să le destăinuți unui prieten. Veți descoperi că ceea ce vă spuneți în sinea voastră este exagerat prin conținut, dar și ca moment ales. Indiferent care este problema, sunteți mai rău decât oricine altcineva, și încă pentru totdeauna. Exemplu:

Meriți să fii bolnavă pentru că ești o _____.

Motivul pentru care ești bolnavă este că întotdeauna ai _____.

Acum, că ești bolnavă, toată lumea știe că ești o _____.

De fiecare dată când încerci să faci ceva, dai greș, proasto!

Nu vei fi niciodată o _____ bună, deci renunță.

Știm că n-o s-o faci. Mai bine lasă-te păgubașă acum și nu-i mai incurca pe ceilalți.

Le stai tuturor în gât, așa că taci din gură.

După ce ați rostit toate acestea cu glas tare, în special în prezența unui prieten, veți vedea cât de ridicol sunteți. Prietenul știe și el adevărul despre dumneavoastră.

voastră și vă va ajuta să alegeți calca cea dreaptă. Este surprinzător cât de stupid sună unele dintre judecățile noastre despre sine după ce le rostim cu glas tare, astfel încât să le auzim.

Cea de-a doua modalitate de acțiune este de a le permite atitudinilor negative să se facă simțite, și apoi, repede, să vă întoarceți la cele pozitive cât mai curând posibil, fără nici o judecată de sine. De exemplu, dacă vă spunți „Doamne, da prost mai sunt!” puteți înlocui această propoziție cu una pozitivă, cum ar fi: „Sunt deștept” sau „Înțeleg _____”. Poate că vă surprindeți exprimându-vă grija: „N-o să mă fac bine”. Puteți înlocui propoziția cu „Mă simt tot mai bine cu fiecare zi ce trece” sau cu „Trupul meu este în stare să se vindece”.

Alegeți metoda cea mai potrivită pentru voi, în funcție de situația dumneavoastră în momentul când apar judecățile de sine negative.

Curățarea judecăților de sine vă duce la curățarea căii de descoperire a cât mai multor posibilități de a vă trata, deoarece veți reuși să puneți mai multe întrebări. Judecățile de sine vă împiedică să puneți întrebări fiindcă ați oferit informații greșite răspunsurilor la respectivele întrebări. După ce curățați informațiile greșite, se face loc și pentru răspunsurile corecte. Asta vă aduce la următorul pas — căutarea celei mai bune modalități de tratament.

Aflați la ce modalități de tratament aveți acces și alegeți. Dacă nu puteți obține aceste informații voi înșivă, rugați pe cineva să vi le găsească. Dacă urmează să vă operați sau dacă trebuie să suportați diverse tratamente în cadrul procesului de vindecare, citiți orice găsiți referitor la acele tratamente. Descoperiți cum acționează și ce efecte secundare au.

Karen știa deja exact cum urma să se desfășoare operația. Și acest lucru a ajutat-o foarte, foarte mult. „Aveam destule date ca să pot pune o groază de întrebări, iar prietenii mei mă ajutau și ei să aflu ce să mai întreb. Medicul chirurg, o femeie, a răspuns la toate întrebările mele: ce urma să se întâmple, mi-a vorbit despre necesitatea de a mă examina, despre ras și mersul pe hol în cărucior. Mi-a destăinuit chiar și ce voi simți când mă vor anestezia și când îmi voi reveni după anestezie.”

A fost foarte important pentru mine, căci aveam multe idei stupide despre spitale, că ești tratat ca un animal și ce mi s-ar întâmpla. Puteam asuma foarte ușor ipostaza femeii pedepsite din cauză că respinsesem femininul din mine și, prin urmare, trebuia să mi se scoată uterul. Dar așa cum au stat lucrurile, întrucât am avut grijă să-mi împlinesc fiecare nevoie, nu am făcut-o. De fapt, operația a avut mai departe

valoare de simbol — deși îmi pierdeam uterul — pentru recuperarea acelei părți din propria-mi persoană, pentru recuperarea feminității mele.

Bineînțeles, am fost cât se poate de supărată că-mi pierdeam uterul. Dar supărarea nu mai era chiar așa de mare, nu mai aveam impresia că mă doboară sau că mă împiedică să trăiesc.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți:

Care sunt ideile negative în legătură cu ce s-ar putea întâmpla?

Cum pot afla ce se va întâmpla pas cu pas?

Ce anume este posibil să schimb în legătură cu acest lucru?

Ce posibilități de alegere a unor tratamente alternative am, în ipoteza că am asemenea posibilități?

De ce voi avea nevoie ca să-mi dau drumul și să jelesc?

Care este semnificația profundă a tuturor acestor fapte?

Nevoile de la cel de-al patrulea nivel al câmpului auric

Nevoia celui de-al patrulea nivel este de interacțiune plină de iubire cu prietenii și cu familia. Cel de-al patrulea nivel al câmpului auric reprezintă „podul” dintre lumea spirituală și cea materială. Aveți nevoie de sprijinul prietenilor. Cheamați-i. Spunți-le ce aveți nevoie. Inițiază un gen de sistem de sprijin astfel încât să fiți siguri că vor avea grijă de dumneavoastră. Sau rugați un prieten să formeze el sistemul de sprijin. Dacă sunteți departe de casă și puteți folosi telefonul, sunați-i în mod regulat pe prietenii apropiați sau solicitați-i să vă viziteze cât mai des.

Firește că dacă sunteți slăbiți de pe urma bolii veți dori să stabiliți niște reguli acestor vizite, e normal să vreți să limitați timpul vizitelor prietenilor. Alegeți-i pe acei oameni care vă vor sprijini procesul de vindecare. Nu vă fie teamă să fixați niște limite. Este esențial să spuneți „Nu” în momentul în care descoperiți că anumite persoane nu vă ajută în procesul de vindecare.

Prietenii și cei din familie pot fi distruși de situație sau este posibil să nu fie de acord cu felul cum aveți grijă de voi. Trebuie să susțineți clar că vă puteți iubi și că vă puteți iubi și familia fără a vă trăda. Nu sunteți răspunzători de starea lor de neliniște, nu sunteți răspunzători că sunt afectați. Teama lor în legătură cu situația sau cu boala dumneavoastră nu se bazează, în mod cât se poate de sigur, pe realitate. Teмерile lor sunt de obicei inconștiente și le strecoară în mod indi-

rect printre propozițiile rostite în cadrul conversației. Observați cum vă simțiți după ce o anumită persoană a venit să vă vadă sau v-a sunat. Dacă vă simțiți mai bine, păstrați legătura. Dacă vă simțiți mai rău, amănați-o până la momentul propice unei legături cu respectiva persoană. Important e să știți când să spuneți *nu*. (Vezi Capitolul 13 pentru informații asupra dizolvării contractelor negative cu prietenii.)

Prietenii vă pot aduce unele lucruri. Dacă sunteți în spital și aveți probleme cu mâncarea, prietenii vă pot aduce mâncare, care să vă întremeze. Vă pot aduce și celele obiecte — cărți, obiecte sacre, îmbrăcăminte — de care aveți nevoie pentru a vă reaminti cine sunteți. Aveți nevoie să fiți atinși de prieteni. Cereți-le acest lucru dacă ei ezită.

Karen a primit foarte mult ajutor din partea prietenilor ei și-și amintește cu recunoștință. „Mă simt pur și simplu binecuvântată că toate cunoștințele care au venit să mă viziteze erau în felul lor vindecători ai unui anumit nivel, încât chiar știau ce să-mi dea. În primele zile, prietenii stăteau și meditau împreună cu mine. Pam a venit, și Sheila a venit și am meditat împreună. Ron era întotdeauna acolo, la fiecare nivel. Pam mi-a adus niște chestii homeopate. Știi, toată săptămâna aceea, toți cei care m-au vizitat au fost cu adevărat intuitivi și nici unul nu s-a uitat la mine de parcă aș fi fost o persoană într-o stare jalnică. Fiecare pornea cumva de unde mă aflam cu și făcea în așa fel încât acel moment să devină un moment de vindecare.

Câteva întrebări pe care să vi le puneti:

În compania cui mă simt bine?

Cine vrea să mă ajute? Cum?

În compania cui nu mă simt bine?

Cum pot să le spun „Nu“?

Folosirea transcendenței pentru vindecarea celor trei nivele superioare ale câmpului auric

Nevoile de la cel de-al cincilea nivel al câmpului auric

Nevoia primordială de la cel de-al cincilea nivel este de aliniere cu voința divină din dumneavoastră, de a vă angaja să roștiți și să urmați numai adevărul. Cel de-al cincilea nivel al câmpului auric este modelat prin care trece orice formă fizică. Este asemenea negativului unei fotografii. La acest nivel, puterea cu-

vântului e foarte mare: poartă forța creatoare. Cel de-al cincilea câmp se află în legătură cu capacitatea de a înfrunta orice pentru ceea ce știți. Este nivelul voinței. Presupune alinierea voastră și respectarea acesteia. Cea de-a cincea chakră este în legătură cu rostirea adevărului și cu capacitatea de a da și de a primi. Nevoia la acest nivel este să vă roștiți adevărul și să trăiți conform lui. Este în legătură și cu sunetele, și cu folosirea sunetelor pentru a crea forma.

Karen mi-a relatat experiența de la cel de-al cincilea nivel. „Adevăsurile pe care mi le-am tot rostit înainte de a mă duce la spital erau toate despre nevoile mele. Am început să le rostesc mai mult decât o făcusem vreodată în toată viața mea. M-a obligat, în felul acesta, să ingenuchez.

O să-ți spun primul lucru care-mi vine-n minte. Am sentimentul că există o legătură între blocajul din a doua chakră pe de o parte și uterul, ovarele și vocea mea pe de alta. Cântatul este un nivel de exprimare a esenței mele care iese acum la suprafață. Îl simt ca și cum ar veni direct de aici (pelvisul inferior). Nu reușeam să fac acest lucru înainte. A trebuit să trec prin întreaga procedură de vindecare înainte de a fi gata să cânt.“

Începeți să vorbiți și continuați să dați glas nevoilor și adevărului dumneavoastră. Este momentul pentru a accede la cel mai profund adevăr din interiorul dumneavoastră. Se poate să nu fie de loc în acord cu ceea ce spun oamenii din jur. Declarați-vă realitatea într-un fel pozitiv, plin de iubire, și continuați să trăiți conform ei, chiar dacă rudele și prietenii vechi n-ar fi de acord cu asta.

Vor fi momente, mai ales cât sunteți în spital, când nu va fi acolo decât personalul medical, care poate nu știe nimic despre genul de realitate în care trăiți. Folosiți-vă de obiectele din jur, a căror menire este tocmai să vă amintească să vă mențineți adevărul într-un fel pozitiv. Nu le oferiți altora ocazia să dea glas părerilor lor negative despre realitate. Dacă insistă totuși, spuneți-le că le veți asculta mai târziu, după ce va veți însănătoși, dar nu acum. Nu le permiteți să se folosească de voi pentru a-și alina neliniștile și sentimentele de vinovăție. Nu sunteți răspunzători de jena pe care o simt ei. Asta vă va ajuta și să nu vă lăsați cuprins de temerile dumneavoastră negative în legătură cu boala.

Când vă cuprind totuși teama și îndoielele, folosiți una dintre următoarele modalități ca să scăpați de ele:

1. Vorbiți despre ele unei persoane apropiate, și acest lucru le va transforma.

2. Înlocuiți-le cu o afirmație pozitivă, pentru a le depăși.
3. Descoperiți locul încordat din trup unde se află teama și umpleți-l cu lumina roz a iubirii necondiționate.
4. Rugați-vă pentru ajutor și capitulare. Dați-vă drumul, lăsați-i cale liberă Domnului. Ajutorul vine întotdeauna în timp de cincisprezece până la treizeci de minute. Teamă se va transforma într-un alt sentiment. Se schimbă starea conștiinței voastre, nu neapărat situația.

Toate cele de mai sus vă exprimă adevărul. Dacă simțiți teamă, adevărul din acel moment este că vă temeți. Dacă aveți îndoieli, acesta este adevărul a ceea ce simțiți în momentul respectiv. Este extrem de simplu. Sentimentele nu sunt nimic altceva decât sentimente. Vor trece. Rostind adevărul în acele clipe în fața oamenilor capabili să stabilească o legătură cu acest adevăr, împliniți o altă nevoie la cel de-al patrulea nivel. Este foarte important să vă exprimați sentimentele vorbind cu cei care pot înțelege. Nu vă împărtășiți îndoiele într-o situație necorespunzătoare — adică în prezența unor oameni care cred în aceleași dubii și au interes să vi le mențineți și voi. Dacă o veți face, există posibilitatea ca acci oameni să vă mărească dubiile, spunându-vă că, de fapt, îndoiele sunt adevărate, că modalitatea aleasă de ei este mai bună și că ar fi mai bine să le urmați sfatul. Descoperiți acele urechi care pot auzi și ochii care pot vedea și veți reuși să obțineți sprijinul de care aveți nevoie.

Este de cea mai mare importanță să roștiți adevărul.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți:

Ce simt nevoia să spun?

Ce simt nevoia să le spun prietenilor mei apropiați care s-ar putea să nu fie de acord cu mine?

În legătură cu ce am păstrat tăcerea timp de atâția ani?

De ce nu am exprimat ceea ce cred?

Nevoile de la cel de-al șaselea nivel al câmpului auric

Al șaselea nivel este nivelul iubirii divine și al extazului spiritual. Rostind adevărul despre nevoile dumneavoastră oricând apar și împlinindu-le, treceți în mod automat la cel de-al șaselea nivel. El se referă mai mult la sentimente decât la înțelegere. Vă veți afla uneori în stări de extaz. Ele apar și dispar, se

schimbă în fiecare zi, fiindcă și dumneavoastră vă schimbați în permanență. Muzica vă ajută să ajungeți la aceste minunate stări. Tot așa se întâmplă și în cazul imaginilor unor lucruri care vă amintesc de sanctitatea vieții din interiorul dumneavoastră. Nu există cuvinte potrivite care să exprime experiența extazului spiritual. Fiecare om are propria sa descriere a unei asemenea experiențe, toate de obicei destul de departe de experiența în sine. Cuvinte precum „existența în lumină”, „starea de plutire în brațele Zeitei”, „existența alături de Dumnezeu” sau „sunt iubire” au fost toate folosite. Care sunt cuvintele voastre pentru această experiență?

De la acest al șaselea nivel trăim experiența iubirii necondiționate. Karen mi-a împărtășit sentimentele ei cele mai profunde de la nivelul al șaselea. „Pentru mine a însemnat accesul în cea mai mare profunzime pe care am descoperit-o, în natura mea divină. Am simțit mult timp ce înseamnă sarcina mea de viață. Înseamnă pur și simplu să iubesc profund, să accept și să trăiesc din femininul meu și să aliniez masculinul cu acest feminin. Masculinul a fost cât se poate de agresiv și de neechilibrat înainte.

În ultimele două săptămâni am spus la revedere unui număr de peste optzeci de oameni pe care-i iubim cu adevărat, dar a trebuit să ne despărțim de ei, întrucât ne mutăm în Colorado. Și ne-am despărțit cu multă dragoste. În ciuda tuturor reacțiilor acelor oameni, dintre care unele foarte puternice, am reușit să-mi las inima deschisă și să fiu acolo, prezentă. Știi, pare să fi fost nivelul superior al sentimentelor.”

Câteva întrebări pe care să vi le puneți:

Care este natura nevoilor mele spirituale?

Îmi acord timpul necesar ca sentimentele mele spirituale să iasă la suprafață?

Care este natura sentimentelor mele spirituale?

Când și cum simt iubire necondiționată?

În ce zone ale vieții mele am nevoie de iubire necondiționată?

Cât timp sunt dispus să petrec în fiecare zi ca să-i permit iubirii necondiționate să pătrundă în acea zonă a vieții mele prin meditație sau vizualizare?

Ce muzică mă aduce în spiritualitate?

Nevoile de la cel de-al șaptelea nivel al câmpului auric

Cel de-al șaptelea nivel este nivelul gândirii divine — începeți să înțelegeți modelul universal. Gândirea divină vă aduce la motivul existenței — scopul.

sufletului în viață, mărețul model care se desfășoară în interiorul dumneavoastră și peste tot în jur. În acest nivel sălășluiește un sens profund al scopului sufletului, un motiv pentru care existăm aici, un motiv pentru experiența noastră, un sentiment de încredere. Avem un gen de permanentă curiozitate în legătură cu ceea ce se petrece, și nu teamă. Când intrați în aceste nivele ale înțelegerii spirituale, întreaga fire este ridicată la nivelul unei realități superioare sau transcendente. Veți ști că totul este așa cum trebuie să fie în lumina Domnului. Nu există mustrare în seninătate; totul se petrece în modul cel mai nimerit, exact așa cum este necesar să se petreacă.

Trebuie să știm și să înțelegem modelul divin al tuturor lucrurilor: să vedem și să știm că totul este perfect în imperfecțiunile sale. De la acest nivel putem trăi experiența seninătății.

În timpul procesului de vindecare, putem accede la al șaptelea nivel și ne putem elibera. Karen explică în felul următor: „Am multe lucruri la dispoziție în interiorul meu, chiar și atunci când uit. Am un sens profund al înțelesului scopului sufletului meu și al faptului că mă aflu aici pentru un scop. Indiferent ce se întâmplă, aveam ceva de învățat. Pentru mine, elementul esențial, de bază, este faptul că știu că există spe-

ranță. Speranța oferă în loc de groază un fel de curiozitate permanentă în legătură cu ceea ce se întâmplă.

Ei bine, simt un fel de seninătate în legătură cu faptul că-mi părăsesc clienții și pe toți ceilalți oameni. Reușesc să rămân la un nivel de unde pot să văd totul dintr-o perspectivă mult mai largă. Ca și cum dacă lucrez cu clienții și plec sunt unele lucruri pe care trebuie să le facem împreună în puținul timp care ne-a rămas. Că, indiferent despre ce anume este vorba, fie că sunt clienții mei sau altcineva, se aude o formidabilă simfonie. Dacă trec prin fiecare etapă așa cum este ea, atunci totul va fi cuprins de acea armonie. Nu mai sunt înnebunită de lucrurile de care aș fi fost înspăimântată sau înnebunită în trecut.”

Întrebări pe care să vi le puneți:

Care sunt modelele superioare ce se întrepătrund în viața mea?

Care este natura speranței profunde care mă conduce?

Care este simfonia mea de viață?

Partea a IV-a vă va ajuta să creați un plan practic de vindecare pentru fiecare nivel al câmpului vostru, care să includă toate nevoile personale.

CREAREA PLANULUI DE VINDECARE

„Până te hotărăști cziți, există posibilitatea să dai înapoi, există întotdeauna ineficiență. În legătură cu toate actele care presupun inițiativă (și creație) există un adevăr elementar, a cărui ignorare ucide nenumărate idei și planuri splendide: că în momentul când te-ai hotărât cu adevărat intervine și Providența. Se întâmplă tot felul de lucruri pentru a te ajuta, lucruri care altfel nu s-ar fi întâmplat niciodată. Întregul sir de evenimente izvorăște din respectiva hotărâre, ridicând în sprijinul tău tot felul de incidente neprevăzute și întâlniri și ajutoare materiale, despre care nici un om n-ar fi putut visa măcar că-i vor veni în sprijin. Am învățat să acord tot respectul cuvenit unei strofe din Goethe: «Începe tot ceea ce poți face sau doar visezi că poți. Cutezanța înseamnă geniu, putere și magie.»”

W. H. Murray — **Expediția scoțiană din Himalaya**

Crearea planului personal de vindecare

Continuând să practic și să predau în același timp, am câpătat mai multă experiență în relațiile cu oamenii și a devenit evident pentru mine că fiecare persoană avea nevoie de un plan de vindecare specific, personal, bazat pe nevoile respectivei persoane de a-și îmbunătăți total calitatea vieții, și nu pe un procedeu de tratament general, care să vindecă o anumită boală. Bineînțeles, vindecarea trupului fizic sau a unei boli psihice sunt lucruri deosebit de importante, dar această perspectivă nouă, mai largă, este esențială. Planul de vindecare se axează pe tămăduirea persoanei, și nu pe îndreptarea bolii. Cu cât planul de vindecare se axează mai mult pe acest obiectiv, cu atât mai temeinică este tămăduirea. Ea pare că nu are limite. În momentul când un individ începe ședințele pe baza unui plan de tămăduire cuprinzătoare, aceasta devine un proces de o viață, de creștere și învățare. Devine o mare aventură, care ne poartă spre experiențe tot mai profunde și mai pline.

Când creăm un plan de vindecare trebuie să ne amintim că adevăratele spirituale formează fundamentul și scopul vieții noastre în trupurile fizice, dar și la toate nivelele aurice. Dacă se manifestă dezordine într-un anumit nivel al câmpului nostru, este clar că nu ne îndeplinim scopul spiritual la acel nivel. Nu

primim acel ceva de care avem nevoie pentru a ne crea viața.

Prin urmare, când purcedem la vindecarea oricărui nivel al câmpului auric trebuie să ne punem întrebarea dacă acel nivel își servește scopul. Începem să formulăm întrebări ca acestea: Servește trupul fizic scopul său pentru a mă ajuta să-mi discern individualitatea divină prin acțiune? Cel de-al doilea nivel îmi asigură experiența sentimentelor individuale și a iubirii față de mine însămi? Nivelul al treilea al câmpului auric îmi oferă capacitatea de a-mi concentra înțelegerea conștientă, de a diferenția și de a-mi integra percepția, astfel încât să am claritate și simțul a ceea ce se cuvine sau nu? Reușesc eu, prin nivelul al patrulea, să asigur acolo conexiuni pline de iubire „Eu — Tu” care-mi satisfac nevoile? Trăiesc eu oare conexiunea cu toate ființele?

În crearea planurilor de vindecare pentru viața de zi cu zi trebuie să pornim de la nevoile cele mai importante: acelea care integrează aspectele fizice și spirituale ale ființei noastre.

Vă voi arăta în această secțiune cum să creați un plan de tămăduire pentru fiecare dintre cele patru nivele inferioare ale câmpului auric, care fiecare în parte reprezintă un aspect diferit al vieții și al nevoilor noastre umane. Primul nivel din planul de tămăduire

se va concentra asupra grijii personale față de trupul fizic și modelul său, primul nivel al câmpului auric.

Una dintre cele mai mari schimbări pe care le veți trăi în cadrul procesului de vindecare va fi sensibilitatea față de câmpurile energetice vii din jurul dumneavoastră, care circulă chiar prin dumneavoastră. Ne

vom uita la mediul din jur din punctul de vedere al energiei pe care v-o furnizează. Vom începe Capitolul 9 ocupându-ne de imensitatea acestui mediu și apoi ne vom opri la nenumăratele câmpuri energetice în care vă aflați în permanență.

Energiile pământului ca fundament al vieții

Diverse locuri de pe pământ au diverse combinații de energie. Întregul câmp energetic al oricărui loc este deosebit de complicat. Constă din energiile configurațiilor geologice locale, inclusiv energiile combinațiilor tuturor substanțelor organice și anorganice care intră în compoziția pământului, cum ar fi zăcămintele minerale; energiile întregii flore și faune care există în acel loc acum și care a existat vreodată acolo, energiile diverselor societăți omenești și ale activităților desfășurate de aceste societăți în acel loc din timpuri imemorabile și energiile ființelor umane și ale activităților lor care se desfășoară acolo în prezent.

Pe lângă aceasta, fiecare loc de pe pământ este și el influențat de energiile primite de la sistemul solar, dar și de energiile interstelare și intergalactice. Aceste energii penetrează, trec și sunt acumulate diferit în diverse locuri de pe pământ. Câmpul magnetic al pământului joacă și el un rol important în această configurație, întrucât direcționează anumite benzi de energii cosmice spre anumite locuri de pe pământ.

Heyoan spune că în viitor vom avea hărți ale acestor câmpuri energetice și că oamenii își vor alege locul pe care vor ridica orașe și case în funcție de aceste câmpuri energetice, ceva asemănător geomancierilor din China. Prin intermediul sistemului lor foarte complicat de divinație, geomancierii aleg locul unei clădiri viitoare, precum și orientarea caselor pe șan-

tierul de construcții. Ei aleg și locul orașelor sfinte, cum ar fi Orașul Interzis. Geomancierii proiectează atât exteriorul, cât și interiorul caselor și un mobilier adecvat, care să controleze fluxul energetic prin respectivele case.

O bună parte a cunoștințelor lor vin din credințele tradiționale, la fel ca și cunoștințele despre fluxul energetic, așa că acest lucru nu înseamnă prea mult pentru apuseni fără un studiu profund. Heyoan spune că în viitor vom alege chiar și locul unde să se nască noi națiuni conform hărților câmpurilor energetice ale pământului și ale altor locuri. El sugerează chiar că există locuri mai sănătoase pentru oameni decât altele. Bineînțeles, acestea sunt doar niște linii generale, și le vom prezenta mai departe în acest capitol, dar ne atrage de asemenea atenția că variază în funcție de individ.

De exemplu, unii oameni se simt mai bine lângă ocean sau lângă o întindere mare de apă, pe când alții se simt mai bine în munți sau deșert. Aceste înclinații sunt legate direct de combinațiile de energii care formează Câmpul Energetic Omnesc. Fiecare dintre noi este diferit; în plus, fiecare dintre noi este pătruns de esența profundă a stelei de esență în mod diferit. De obicei, oamenii știu cărei zone geografice îi aparțin și exprimă acest lucru în propoziții cum ar fi „Sunt un

om al muntelui" sau „Nu pot să trăiesc decât lângă apă”.

Unii aleg locul unde vor trăi în funcție de climă sau de vreme.

Vremea

Preferințele noastre pentru o anumită vreme sunt legate direct de tipurile de energie care formează câmpul auric. Preferințele noastre variază în funcție de ceea ce este compatibil cu energiile din câmpul auric, de felul în care ne place să curgă energiile. Unii dintre noi își schimbă preferințele față de un anotimp sau altul, iar alții preferă căldura constantă și claritatea deșertului fără ploaie. Unii preferă vremea umedă.

Furtunile cu descărcări electrice, ozonul de dinaintea de furtună și ploaia încarcă câmpul auric și ajută la curățarea lui. Ionii din atmosferă cu încărcătură negativă crescută excită și încarcă mult câmpul auric, acest rezultat fiind o creștere a vitezei fluxului energetic prin câmp. Unora dintre noi le place, altora le este teamă de această creștere a vitezei fluxului energetic prin câmp.

Soarele încarcă atmosfera cu *prana* sau energia ergon. Pentru a vedea această energie, încercați să nu vă mai concentrați privirea și uitați-vă cu blândete înșpre cer. Vor apărea punctișoare mici de lumină, care se vor mișca pe o traiectorie curbă. Dacă veți observa cu atenție mișcarea întregului câmp de punctișoare, veți vedea că pulsează. Aceste puncte pot fi luminoase sau mate. Când este soare, ele sunt luminoase și se mișcă cu repeziune dintr-un loc în altul. Acest organ plin de energie superioară vă face să vă simțiți foarte bine.

Încercându-vă câmpul, vă transmiteți o mare cantitate de energie. Pe timp înorat, punctișoarele de lumină nu mai sunt atât de strălucitoare și nici nu se mai mișcă la fel de repede. Uneori, după o perioadă mai lungă de vreme acoperită arată ca și cum unele dintre ele ar fi foarte întunecate sau negre. Cu cât cerul a fost mai mult timp înorat, cu atât mai întunecat și mai lent va fi orgonul, cu atât mai puțin va reuși să vă încarce câmpul și cu atât mai ușor o să vă sară țandăra din te-miri-ce.

În regiuni montane înșorite, orgonul este foarte luminos, strălucitor și foarte încărcat. Am cunoscut cel mai puternic încărcat orgon în Alpii elvețieni pe vreme de iarnă. Totul acoperit de zăpadă și plin de soare și aer curat. Orgonul de acolo nu este numai cel mai bine încărcat, ci și cel mai dens pe care l-am văzut vreodată, cu cele mai multe punctișoare pe metrul cub. Nu e de mirare că oamenii se duc acolo pentru a-și petrece vacanțele și să mai întinerească.

O parte a problemei depresiei cauzate de lipsa de lumină din timpul iernii în regiunile situate la mari altitudini se datorează descreșterii constante a nivelului de încărcare a orgonului din atmosferă. Acesta este motivul pentru care mulți oameni din partea de nord a Statelor Unite se duc la ski în munții înșoriți sau în sud, la mare, în timpul vacanței de iarnă, ca să se reîncarce. Uneori este necesară o săptămână sau chiar mai mult pentru a se asigura o reîncărcare corespunzătoare a câmpului.

Firește că este important să nu vă expuneți exagerat la soare. Folosiți întotdeauna o umbrelă. Începeți cu un blocaj foarte puternic împotriva razelor soarelui, și apoi, treptat, după ce vă aclimatizați, expuneți-vă în mod normal. Când veți fi reîncărcați, nu veți mai avea nevoie decât de aproximativ douăzeci de minute de soare pe zi pentru a vă păstra o bună încărcătură energetică. Timpul care poate fi petrecut la soare fără a simți efectele negative de epuizare, insolatie, arsuri sau boli de piele depinde de sensibilitatea individului. O supradoză de soare, suficient de puternică pentru a cauza arsuri pe trupul fizic, arde și primul nivel al câmpului auric. Razele soarelui penetrează prin acest câmp energetic, provocând spargerea și risipirea în mici fragmente asemenea cioburilor de sticlă. Nu este de mirare că supradoze repetate de radiații solare duc la apariția cancerului. Umbrela nu face altceva decât să oprească razele nocive, nu împiedică soarele să vă încarce câmpul auric.

Și marea încarcă energia din atmosferă. Aerul sărat, umed al mării încarcă orice câmp auric și ajută să se curețe de frecvențele vibratorii prea scăzute pentru a menține viața. Plimbarea pe malul oceanului, chiar lângă apă, duce la lărgirea câmpului auric. Uneori, câmpul se dublează în mările, întinzându-se până deasupra apei.

Pe plajele din sud, în tot cursul anului, și pe plajele din nord, în timpul verii, înotătorii, ca toți cei care iubesc apa, beneficiază de o triplă încărcătură. Soarele încarcă în mod direct câmpul auric, aerul sărat îl încarcă și-l limpezește, iar înotând timp de 20 de minute în apă sărată, mucusul vechi, stratul care este posibil să se fi acumulat în timpul iernii se curăță în profunzime. Mai multe zile de asemenea activități fac adevărate minuni în ce privește sănătatea câmpului auric.

Natura: Marea, pădurile, râurile, lacurile, deșerturile, munții și animalele

Este imposibil chiar și să ne imaginăm cum a fost viața amerindienilor înainte ca europenii să strice echilibrul natural din această regiune. Oamenii au trăit ca membri integrați naturii, un privilegiu de care

ne-am lipsit chiar noi înșine. Am devenit din ce în ce mai deconectați de pământ, iar acest lucru se vede peste tot pe planetă, sub formă de boli sau de calamități naturale.

Când nu este distrusă, natura rămâne în echilibru cu energiile întregului pământ. Energiile naturii încarcă un câmp auric și-l echilibrează față de ceea ce se află în jurul său. În așezări liniștite, netulburate, ne aflăm sincronismul natural cu energiile planetei. Când suntem în echilibru cu tot ceea ce ne înconjoară, totul se află în echilibru cu întregul pământ, suntem în mod firesc parte integrantă a tot ceea ce există. Ceea ce consumăm din mediul înconjurător ne va hrăni, căci orice câmp energetic este echilibrat și proporționat în scopul asimilării. Dacă petrecem mai multe ore în fiecare săptămână într-un loc nedistrus de mâna omului, suntem siguri că se va restabili un echilibru între câmpul auric și energiile pământului. Este un fapt absolut necesar pentru asigurarea unei stări de sănătate deplină.

Locurile liniștite au un deosebit efect calmant asupra noastră, asigurând relaxarea tensiunii sau a pulsațiilor hiperincorecte din câmpul ficăruia, cauzate de stresul vieții moderne. Pulsațiile aurice din râurile reperi asigură intensificarea câmpului auric, fiindcă îl fac și pe el să pulseze mai repede, într-un mod coerent sănătos. Energia aurică de la baza unei cascade este enormă. Ramurile rupte prinse în vârtoarea cascadei rămân vii mai mult timp decât dacă ar fi lipsite de această energie.

Copacii dintr-o pădure de conifere pulsează într-un ritm foarte asemănător ritmului câmpului auric uman. Dacă veți sta un timp într-o asemenea pădure sau dacă doar vă veți lăsa pe trunchiul unui braad din grădina din spatele casei vă veți putea reînălța câmpul oricând veți simți nevoia și oricât de mult vreți. S-ar putea chiar să intrați în contact cu conștiința copacului în timp ce vă veți sprijini de el.

Munții ne ajută să simțim forța regnului mineral al pământului și să ne scufundăm în ca astfel încât apoi să putem aspira spre mărețele înălțimi ale conștiinței noastre. Aerul limpede al unui deșert strălucitor de lumină ne invită să ne extindem câmpul până la distanțele uriașe și să ne simțim mai mari și chiar, în cazul unora dintre noi, mai capabili decât eram înainte.

Când ne petrecem timpul alături de animalele sălbatice în mijlocul naturii, le absorbim energia, ceea ce ne duce în mod automat la o înțelegere senzorială (sau mentală) a capacității noastre de a ne sincroniza cu lumea naturii. Capacitatea de a ne sincroniza cu energia naturală și prin urmare și cu cea planetară ne

oferă acces la înțelepciune și ne învață să avem încredere în natura noastră umană.

Energia naturii ne permite o mai bună înțelegere a vieții în toate formele sale. Fiecare specie duce cu sine înțelepciune diferită de înțelepciunea tuturor celorlalte specii. Putem învăța multe de la animale — nu numai din comportamentul lor, ci și din plenitudinea cu care își trăiesc viața. Vindcătorii folosesc în mod obișnuit *unelte* confecționate din diverse părți ale trupurilor animalelor găsite în pădure sau ucise pe șosele. Fiecare trup găsit este considerat un dar din partea „Marelui Spirit” și e tratat cu venerație și respect. Obiectele sunt meșterite în cadrul unui ceremonial, ca să conserve caracteristicile speciei căreia i-a aparținut. Un asemenea obiect este folosit în procesul de vindecare pentru a se asigura o legătură holografică directă cu înțelepciunea speciei.

Grădinile și curțile pline de flori ne ajută să ne conectăm la pământ în așa măsură, încât aproape că recuperăm moștenirea pierdută a sălbătăciei. Avem a face cu o interdependență a oamenilor cu natura, un amestec între voința naturii și voința umană. Toate plantele ne umplu simțurile cu splendoarea pe care natura o aduce în grădina noastră, în seră sau în camera de zi. Plantele fumează diverse varietăți și frecvențe de energii câmpului energetic din jur, care la rândul lor hrănesc câmpul nostru. În special plantele de casă reușesc să mențină energia unui cămin încălzită, limpede și sănătoasă. Cu cât avem mai mult contact cu aceste plante, cu atât este mai mare schimbul de energie care hrănește și plantele, și pe noi.

Grădinile pe bază organică (cele în care nu se folosesc nici un fel de chimicale) ne ajută să ne conectăm la energiile pământului și asigură o alimentație echilibrată din punct de vedere energetic pentru nevoile noastre. Cu cât lucrăm mai mult pământul, cu atât mai mult vom fi conectați la energiile lui și hrăniți de el.

Densitatea populației

La sfârșitul deceniului al șaptelea și începutul celui de-al optulea al secolului nostru, pe o perioadă cam de șase ani, m-am bucurat de privilegiul de a mă duce în Olanda o dată pe an, pentru a ajuta la bunul mers al unor grupuri transformatoare intensive. În cadrul ședințelor particulare pe care le-am ținut, am observat un lucru deosebit de curios. Clienții (majoritatea olandezi, dar și din alte țări europene) își trăgeau scaunele mai aproape de al meu în timp ce ședeam unul în fața celuilalt. Fără măcar să mă gândesc, mă retrăgeam cu scaunul puțin mai în spate. În timpul

ședinței, clienții își apropiu din nou scaunul de al meu, iar eu din nou îl îndepărtam, astfel că la sfârșitul unei ședințe de tălmădire scaunul meu ajungea înghesuit chiar la perete.

Nu m-am simțit de loc bine când mi-am dat seama de asta. Așa ceva nu mi se întâmplase niciodată în America. Jcnată de întreaga situație, am început să aranjez camera din timp, încercând să-mi ofer mai mult spațiu. Dar, în mod inevitabil, la sfârșitul fiecărei ședințe eram din nou strivită lângă perete. În aceste condiții îmi venia foarte greu să gândesc și să mă apăr față de client; ceva nu era în ordine în ceea ce mă privea: poate că eram doar mai puțin prietenoasă cu acești oameni. Am încercat să mă adaptez forțat acestor noi granițe, dar nu am putut. Am început să mă plimb prin cameră, ca să câștig spațiu. Strategia mea a ținut decăt 2-3 minute: după asta, clientul începe să mă urmeze prin cameră, pentru a se apropia de mine.

Am înțeles, în cele din urmă, care era problema: aua mea avea o rază cu 30 până la 60 de cm mai mare decăt a lor. Încereau să stabilească un contact „normal” cu mine, la fel cum făceau și alți europeni. Când am început să observ interacțiunile câmpurilor, mi-am dat seama că acești oameni (mai ales olandezii, care fuseseră înghesuiți de mare) își modificaseră dimensiunile aurice, pentru a putea trăi în spații mai mici decăt cele cu care eram eu obișnuită.

Cățiva ani mai târziu am observat o mare deosebire între aurile americanilor de pe coasta de est și ale celor din Vest. În general, oamenii din zona New York-ului au câmpii care nu sunt la fel de întinse ca cele ale oamenilor din sudul Californiei. Presupun că o persoană care trăiește în spații mai largi, cu o populație mică, va avea un câmp auric care se întinde din corp pe o prtiune mai mare decăt al celei care trăiește în spații mai mici, dar mai populată. În general, aurile oamenilor din țările suprapopulate sunt mai mici decăt ale celor din țările cu populație redusă.

Pe lângă aceasta, granițele pe care oamenii le crează între ei cu ajutorul câmpurilor lor aurice diferă. Oamenii din zona New York-ului care participă la orele mele de pregătire au tendința de a-și fixa granițe puternice, pentru a se separa între ei. Este aproape ca și cum aurile lor ar ricoșa unele față de altele la nivelul al șaptelea ca două mingi de cauciuc când se lovesc una de alta. În sudul Californiei, am observat că oamenilor care participă la orele mele le place să-și lase câmpurile aurice să se întrepătrundă, însă fără a interfera. Păreau să-și lase nivelele 4 până la 7 să se întrepătrundă în același spațiu, dar să nu se atingă. În felul acesta, oamenii din California, deși au câmpuri

aurice mai mari, vor dori să stea mai aproape unul de altul în vederea comunicării decăt i-ar fi confortabil unui newyorkez. Este posibil ca newyorkezul să simtă comunicația ca fiind oarecum neserioasă și nu tocmai la locul ei. Californianul, la rândul lui, îl poate considera pe cel de pe coasta de est sever și rigid.

Firește că există și alți factori importanți în stabilirea acestor deosebiri. Un factor principal este că ne place să interacționăm cu oamenii îmbinându-ne acele nivele ale câmpurilor noastre cu care ne simțim cel mai bine. Fiecare dintre noi își dezvoltă unele nivele ale câmpului auric mai mult decăt pe cele care depind de educația din familie și din societate. Orice societate se concentrează pe anumite valori specifice, concentrate pe dezvoltarea anumitor aspecte ale experienței umane. De exemplu, dacă adevărul este considerat cea mai importantă valoare, al treilea nivel al câmpului se va bucura de foarte multă atenție.

Dacă însă iubirea este considerată ca reprezentând o valoare deosebită, atunci foarte probabil nivelul al patrulea al câmpului se va dezvolta mai mult în respectiva societate.

Bineînțeles, dezvoltarea depinde de modul cum fiecare societate își exprimă valorile. Dacă valorile spirituale de iubire divină și voință divină sunt considerate cele mai importante, ca în unele comunități religioase, câmpurile aurice ale oamenilor din acea comunitate vor reflecta aceste valori întrucât vor fi mai dezvoltate nivelele al șaselea și al șaptelea. Ei își vor îmbina în timpul comunicării câmpurile aurice la acele nivele.

Europenii prezintă tendința de a fi extrem de sofisticati având nivelele unu și trei deosebit de dezvoltate și le face plăcere să intre în legătură la nivelul al treilea. Newyorkeșilor le plac nivelele doi, trei și patru, dar nu le place să se amestece și preferă să aibă câmpurile cuplate de așa manieră încât să creeze tensiuni. Tensiunile au scopul de a-i lăsa pe oameni să distrugă diferențele. Californienilor le plac nivelele doi și patru și le mai place să-și amestece în mod difuz energiile, fără prea multă angajare sau cuplare. Poate că acești californieni caută asemănările fără tensiune. Toate aceste concluzii se bazează pe oameni care au participat la orele mele de pregătire. Poate că nu reprezintă decăt un anumit procentaj din populațiile despre care am vorbit până acum.

Orașe

Marile orașe sunt locuri pline de energie superioară, cu o mare varietate de tipuri de energie. Heyoar spune că marile orașe și civilizații se formează pe

acele locuri de pe suprafața pământului unde se acumulează cantități mari de energii vii din spațiul cosmic. Aceste energii sunt o sursă de cunoaștere. Tot el spune că, fără să ne dăm seama, gravităm spre aceste locuri. Aici, fiecare dintre noi este inspirat să creeze, rezultatul fiind o civilizație care materializează cunoștințele din energiile acumulate în acel loc. Locurile unde s-au născut matematica și limbile au fost cândva centrate pe asemenea vârtejuri de energie. Oamenii care au gravitat înspre acele locuri au devenit canalele prin care aceste forme de cunoștințe au fost aduse în lume.

Heyoan spune în continuare: „*Si așa cum poate îți imaginezi, uriașele centre de învățură care există acum pe pământ sunt tocmai locurile unde se află asemenea vârtejuri energetice de cunoștințe. Un motiv pentru care centrele de civilizație își schimbă locul pe fața pământului e și acela că fiecare este sursa unor anumite cunoștințe (păstrate în câmpurile energetice) proeminente într-o anumită perioadă istorică. Acesta este unul dintre cei mai puțin cunoscuți factori, dar foarte importanți, care influențează progresul civilizației. Lumea are tendința să-și îndrepte atenția asupra unei civilizații remarcabile, și în acest fel nu apar interferări cu locul care va fi sursa următoarei civilizații ce se va naște.*”

Întrucât presupun creativitate, invenții și cunoștințe, orașele produc și o foarte mare cantitate de reziduuri, la nivel atât fizic, cât și psihic. În orașe învățăm cum să trăim unul cu celălalt în condiții de energii înalte. Această energie înaltă are tendința să descătușeze blocajele negative de energie care trebuie curățate. Din nefericire, unul dintre principalele rezultate ale acestui proces este faptul că marile metropole nu numai că acumulează mari cantități de energie de cunoștințe superioare, dar acumulează și cantități uriașe de energie negativă sau energie EOM.

EOM e un termen creat de Wilhelm Reich din cuvintele *energie organ moartă* (dead orgone energy). Energia EOM vibrează mult sub frecvența necesară vieții și poate fi dăunătoare sănătății și bunici stări. Când s-a acumulat în cantități mari, EOM poate fi periculoasă, punând uneori în primejdie chiar viața. Duce la apariția bolilor în cele mai slabe puncte ale trupului și câmpului energetic. În marile metropole, aceste energii EOM se răspândesc peste tot și pătrund adânc în pământ și influențează pe oricine locuiește aici; mulți simt nevoia să plece din când în când din aceste locuri ca să-și păstreze sănătatea. De exemplu, m-am ocupat la New York de tămăduirea și de predarea acestuia timp de aproximativ cincisprezece ani.

Pentru a reuși să mă scufund în energiile bune ale pământului și să le folosesc în procesul de vindecare a pacienților, era necesar să merg în adâncime printr-un strat de circa 40 cm de energie negativă acumulată, asemănătoare unei vâscozități de un cenușiu întunecos, urât. Această vâscozitate există peste tot în solul și rocile de sub New York. Firește că în alte locuri nu este atât de întunecată sau de groasă, dar în general se află dedesubtul tuturor activităților din acest mare oraș. Sub vâscozitatea întunecată stau energiile fi-rește, limpezi ale pământului care nu au fost încă influențate de energiile poluante. Cantitatea, grosimea stratului de EOM pare să crească în fiecare an. Filmul *Vânătorii de fantome — II* nu era chiar atât de departe de realitate!

Am mai remarcat că poluarea atmosferei New York-ului crește și ea tot mai mult cu fiecare an care trecea, vedeam cum se înmulțeau efectele negative asupra pacienților care locuiau acolo, cum sistemul lor imunitar slăbea mereu din cauza enormei poluări a mediului. Am descoperit că în primul rând efectul acționa asupra creierului. Conform observațiilor mele în ce privește aura, diversele celule ale creierului ome-nesc produc cantități foarte mici de substanțe necesare unui creier sănătos și unei bune funcționări a organismului. Aceste substanțe par să acționeze asemenea unor mecanisme de declanșare care controlează funcționarea sistemelor de organe din trup. Ceca ce am constatat de-a lungul anilor cât am practicat vindecarea în New York a fost un dezechilibru în permanență creștere a secreției acestor substanțe. Se pare că o foarte mică schimbare a cantității și a momentului producerii acestor substanțe provoacă disfuncționalități foarte mari în procesele firești din trup. Deși reușeam să reechilibrez energiile vii din creier, pacientul se întorcea apoi într-un câmp energetic poluat, care producea o nouă dezechilibrare a funcțiilor creierului. Părea că nimeni nu acordă atenție acestei situații.

Am început apoi să fiu atent la starea generală a newyorkeșilor mai în vârstă. Anii de expunere la poluarea din mediu își pusese amprenta asupra lor. Aveau mult mai puțină energie, iar câmpurile le erau mult mai dezechilibrate decât ale bătrânilor pe care-i întâlneam în zonele rurale.

Mi-am dat seama că, cu cât erau expuși un timp mai îndelungat acestor energii EOM, cu atât deveneau mai insensibili. Este ca și cum ai băga o broască în apă, pe care apoi ai începe s-o încălzești. Sărmana broască nu observă că apa devine din ce în ce mai fierbinte, și în cele din urmă moare, însă dacă am pune-o de la bun început în apă fierbinte ar sări imediat afară.

Ne dorim cu toții un loc unde am sta „dacă am putea”. Multor oameni le pare rău că nu pot locui acolo unde au crescut, fiindcă își amintesc cu drag de pământurile tinereții lor. Ei tânjesc de fapt după sentimentele, imaginile, sunetele și mirosurile florei și faunei din acele zone unde au crescut, deoarece în anii copilăriei au fost mai sensibili față de ambianța naturală. Rememorarea experiențelor reproduce de obicei aceeași conexiune gândire-trup din copilărie, pierdută în cursul procesului de maturizare. Această conexiune restabilește un câmp auric echilibrat și sănătos, o stare de relaxare care atrage după sine vindecarea.

Pe de altă parte, alți oameni, a căror copilărie a fost poate mai grea, mai plină de neliniști, preferă să se mute într-un loc total diferit, spre noi orizonturi, care li se par mai propice vindecării decât cele vechi.

Preferințele noastre față de un loc unde să trăim sunt direct legate de configurația câmpului nostru energetic, pe care o numim „normală”. Ne simțim bine într-o ambianță cu anumite tipuri de energie oferite de mediu — marea, pădurile sau munții. Și alegem unde vom locui în funcție de acești factori. Ne-am obișnuit și cu o anumită scară de energie și de putere care să ne penetreze. Ceea ce este normal pentru o persoană poate fi prea scăzut sau prea ridicat pentru o alta. Ne-am obișnuit cu un grad specific de „deschidere”, cu o anumită limită în care ne menținem granițele.

Mai alegem unde vom locui și pentru ca ele, la rândul lor, să ne ajute să ne simțim normali. Vă aduceți aminte, „normal” este de fapt un dezechilibru extrem de obișnuit, și-l ducem fiecare dintre noi în câmpul său. Ne plac acele medii care sprijină situația de statu quo. De regulă nu prea ne plac schimbările în viață, nu ne dorim ca cineva sau ceva să clatine barca ce plutește pe nivelele de energie normale. Cea mai mare parte a timpului o folosim ca să alegem medii în care vom locui în funcție de acest lucru. Este un ajutor pentru modul de viață holistic dacă facem această alegere în cunoștință de cauză. În eventualitatea că trebuie chiar să ne mutăm într-un loc nou pentru a se produce acea schimbare pe care ne-o dorim în viață, dar o tot amânăm, poate că este o idee bună să vă gândiți dacă n-ar fi bine să vă mutați într-o zonă absolut nouă. A avut un efect benefic asupra lui Karen, femeia care, vă amintiți, s-a mutat în cealaltă parte a țării după operația suferită.

Vechea artă Feng shui

Feng shui este vechea artă a chinezilor de a proiecta și realiza un mediu ambiant armonios. Feng shui

(pronunțat feng shui) se bazează pe credința conform căreia modelele energetice sunt generate și influențate de tot ceea ce facem, clădim sau creăm. Ne învață că destinele noastre și viața noastră se întrepătrund cu rezultatul interacțiunii Câmpului Energetic Universal și Câmpului Energetic Omnesc. Feng shui folosește amplasarea clădirilor și a obiectelor ca un mijloc de dirijare și armonizare a energiilor din mediul înconjurător cu energiile personale. De exemplu, este foarte important să plasați ușa din față într-un anumit punct și să țineți seama de ce se află în fața ei. Dacă se deschide spre un perete, acesta va bloca fluxul natural al energiilor pământului înspre casa dumneavoastră. Fiind mereu obligați să înconjuțați zidul pentru a intra în casă, veți consuma mai multă energie, iar fluxul energetic natural va fi modificat. Faptul că veți da mereu de un zid când vă apropiați de casă va bloca fluxul energetic natural prin care vă conectați de casă în momentul în care vă apropiați de ea, ceea ce va influența relația dintre voi și casă și vă poate face să vă simțiți slab, înfrânt și blocat fiindcă trebuie să luptați ca să ajungeți în acel loc, care vă oferă liniștea și confortul necesar. Iar rezultatul va fi o luptă mai grea în viața de zi cu zi.

Conform artei feng shui, este important să cunoașteți influențele energetice ale peisajului, poziția și cursul apei în relația cu casa voastră, stelele, culorile, vremea, animalele, formele și alte asemenea componente. Feng shui recurge la diverse modalități pentru a asigura un flux energetic controlat în acele locuri unde ne petrecem cea mai mare parte a timpului. De exemplu, se folosesc oglinzi pentru a reflecta energia — o oglindă pe zidul opus ușii de la intrare va reflecta toate energiile negative dinspre exterior —, folosește sunetul pentru a schimba energia sau pentru a direcționa energia pozitivă înspre casă, în scopul asigurării stării de sănătate, bunăstare și prosperitate.

Feng shui vă poate ajuta să alegeți cel mai bun loc pentru a vă construi casa ori biroul. Vă învață unde să o așezați ținând cont de peisaj, drumuri, vecini. Vă învață unde să lăsați calea de acces.

Am trecut la Bibliografie mai multe cărți referitoare la arta Feng shui. Pentru un om din vest, s-ar putea ca multe dintre regulile și principiile specifice propovăduite să nu aibă sens. Și asta se datorează în parte deosebirilor de cultură, dar și faptului că Feng shui înscamnă o tradiție foarte veche. În ceea ce a ajuns până la noi, este posibil ca superstiția să se fi amestecat cu ceea ce efectiv are valoare. Dar dacă vă interesează să știți în detaliu în ce fel sunteți influențat de mediul ambiant al casei sau al biroului, căutați o carte despre feng shui și documentați-vă.

Vă sugerez să folosiți toate informațiile din acest capitol și să vă gândiți unde veți trăi. Această țară vă oferă o sumedenie de posibilități în ce privește alegerea unui loc de viață, este posibil să vi-l stabiliți și să vă căutați de lucru acolo, dacă doriți. Preferați un oraș mare, ca să vă bucurați de energiile de acolo? Aveți grijă să vă duceți la țară săptămânal, dacă se poate. În plus, curățați-vă cu regularitate câmpul energetic, folosind tehnicile descrise în secțiunea privind îngrijirea câmpului energetic din Capitolul 10.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți în legătură cu locul unde trăiți:

Ce fel de peisaj alegeți?

Dacă nu trăiți în tipul de peisaj pe care-l doriți, ce puteți face pentru a vă petrece din când în când timpul acolo?

Ce zonă a țării vă oferă genul de împrejurimi preferate, cu densitatea de populație care vă convine?

Unde locuiesc oamenii în a căror companie vă face plăcere să fiți?

Ați dorit întotdeauna să locuiți în altă parte, dar n-ați făcut-o niciodată?

Ce nevoie neîmplinită credeți că ar umple această mutare?

Puteți umple această nevoie și în locul în care locuiți acum?

Este această nevoie altceva, la urma urmei?

Faptul că stați unde vă aflați acum nu înseamnă cumva că evitați ceva?

Dacă așa se prezintă lucrurile, aflați ce anume evitați, astfel încât să puteți alege cu bună-știință dacă să rămâneți pe loc, sau să vă mutați.

Energiile spațiilor și ale obiectelor care vă înconjoară și vă hrănesc câmpul

Spațiile vii

Energia spațiului în care locuiți are un mare efect asupra câmpului auric. Toate spațiile au energie, și ea depinde de forma și culoarea sa, de materialele din care este construit și de energia celor care au creat acel spațiu. Spațiile acumulează energia oamenilor care le folosesc, energia a ceea ce realizează în respectivul spațiu și energia cu care o fac. Toate aceste energii se construiesc într-o cameră, fie că sunt sănătoase, sau nesănătoase. Cu cât un spațiu este mai mult folosit cu aceeași energie, de aceeași oameni într-un

anumit scop, cu atât mai mult se încarcă respectivul spațiu cu energia aceluia scop.

Sunt sigură că ați observat diferența de energie dintre o stație de autobuz sau o gară și o catedrală sau un templu. De exemplu, dacă ați fost la New York, comparați energia din zone cam ar fi terminalul Autorității Portuară sau Marca Gară Centrală cu energia din catedralele Sf. Patrick ori Sf. Ioan Divinul și Templul Emmanuel. Energiile din gări sunt aspre, haotice, neregulate și de obicei pline de nori întunecați de murdărie. Nu e de loc plăcut să stai acolo un timp mai îndelungat. Aveți chiar senzația că este periculos, și asta nu doar din pricina criminalității, ci din cauza emisiei cantității de energii negative acumulate acolo și pe care este posibil să le luați în câmpul auric personal. Pe de altă parte, energiile din catedrală și temple sunt limpezi și au vibrații înalte. Natura spirituală superioară a energiei din aceste locuri îi influențează pozitiv pe toți cei ce intră în aceste locuri.

Energiile acumulate în timpul slujbelor religioase conțin energiile credințelor oamenilor care îl preamăresc pe Dumnezeu. Oamenii cu credințe asemănătoare se vor simți sprijiniți atunci când stau în asemenea spații fiindcă se află într-un câmp energetic al unor credințe similare credințelor proprii. Dar aceleași energii îi pot intimida sau chiar sufoca pe cei care nu practică aceleași credințe.

Spațiile folosite pentru meditații în liniște sau pentru simpla comunicare cu Dumnezeu, cum sunt casele pentru întâlniri ale quakerilor, au o energie minunată de limpede, cu vibrații foarte înalte. Cel mai clar spațiu de meditație pe care l-am văzut vreodată este sanctuarul comunității spirituale din Scoția, numită Findhorn. Findhorn este cunoscut pentru interacțiunea omului cu natura. Aici, comunitatea vine de mai multe ori pe zi pentru a medita în tăcere. S-a format de-a lungul anilor o energie minunată, limpede și curată, sincronizată cu energiile naturii.

Și reglarea temperaturii și a umidității dintr-un spațiu vă influențează energia. Sistemele de încălzire forțată scad umiditatea din spațiu până la nivelul umidității aerului din deșert. Este greu să fie umezit în așa măsură încât să fie sănătos. Acest aer uscat face câmpul auric ușor fragil și vulnerabil. Căldura produsă pe bază de apă fierbinte este cea mai bună, întrucât nu usucă aerul atât de mult. Sobe pot pierde gaze, și în felul acesta sunt provocate multe stricăciuni până să fie detectate scurgerile de gaze. De aceea, este necesar să verificați periodic o asemenea sobă.

Aluminiul are un ritm al vibrațiilor mult sub cel necesar la menținerea vieții umane. Nu acceptă nici un obiect din aluminiu în casă ori în bucătărie. Finisajele

din aluminiu ale unei case sau ale unei rulote scad rata vibrațiilor energiei vii din interiorul respectivei case sau din interiorul rulotei. Suge energia oamenilor din interior. Lemnul este comparabil cu vibrațiile energetice vii și este sănătos. Betonul are un efect absolut neutru asupra câmpului auric. Unele blocuri mari au structuri de oțel care interferează cu mărimea normală a câmpului auric. Dacă însă camerele unui apartament sunt spațioase și au tavane înalte, probabil că oțelul nu-l va influența prea mult. Ferestrele largi permit intrarea unei cantități mari de lumină, care să încarce aerul și să asigure astfel o stare de sănătate bună.

Obiectele din jur

Și obiectele sunt purtătoare de energie. Conțin energia materialelor din care sunt făcute, energia depusă de către cei care le-au confecționat (în mod conștient sau inconștient), precum și întreaga energie pe care posesorii lor le-au transmis-o. Dacă obiectele sunt antichități, ele sunt purtătoare ale energiilor tuturor locurilor prin care au trecut. Obiectele pe care le aduceți într-o cameră poartă toate aceste energii, care se adaugă la simfonia de energii din acea cameră.

Cristalele așezate în locuri specifice într-o casă, în scopul de a păstra energia casei, sunt deosebit de folositoare. O prietenă de-a mea are mai multe vase mari de cristal în fiecare cameră, așezate, conform unui ritual, chiar în acest scop. De câte ori am fost în vizită la ea am simțit energia din această casă ca pe ceva absolut minunat.

Vindecătorii așază cristale naturale în camerele destinate ședințelor de tămăduire, ca să asigure un plus de energie vindecătoare camerei, să împiedice pătrunderea energiei EOM, să se mențină în legătură cu pământul și să sporească frumusețea camerei. Curăță zilnic aceste cristale și le așază direct în lumina soarelui, introducându-le apoi, timp de circa 20 de minute, într-o baie dintr-un sfert de litru de apă și 4 linguri cu sare de mare.

Diferitele tipuri de cristale au vibrații diferite, iar cele individuale vibrează diferit, chiar dacă se compun din aceleași minerale. Este important ca fiecare cristal să fie testat, ca să ne asigurăm că-și va îndeplini sarcina pentru care l-am adus în cameră. Putem efectua un test simplu, așezând cristalul unde am dori să stea și lăsându-l acolo câteva zile. Dacă și atunci o să vă placă energia pe care o degajă, îl puteți lăsa oricât vă face plăcere. Însă dacă nu vă place, mutați-l într-un alt loc și lăsați-l din nou acolo câteva zile. Dacă nici acesta nu este cel mai bun loc, repetați procedura.

S-ar putea ca în final să-l scoateți afară. Important este ce vă place, căci voi trăiți cu el.

O operă de artă are un efect extraordinar asupra câmpului auric. Acest efect variază mult în funcție de individ, dar se pot face unele generalizări în legătură cu efectul lui. Unele lucrări, cum ar fi *Noapte instalată* a lui Van Gogh, deschid câmpul spre o contemplație personală adâncă asupra călătoriei vieții, a agoniilor și a extazului ei. Scene impresioniste, frumoase, cum ar fi *Nuferii* lui Monet, încarcă cel de-al șaselea nivel al câmpului energetic și produc o trăire de liniște și seninătate. Rembrandt ne introduce în năzuința spre lumină și mărește lumina sticlei de esență din noi. Perfecțiunea din fiecare operă de artă ne inspiră să facem tot ceea ce ne stă în putere, aducând câmpul într-o stare de coerență superioară. O ramă este corespunzătoare dacă vibrează pe aceeași frecvență cu pictura.

Pictura în sine are o anumită integritate vizuală. O ramă nepotrivită scade potențialul vizual al intenției artistului. O ramă potrivită egalizează la minimum intensitatea picturii fără ramă și chiar adaugă esență picturii. Thomas Cole, cunoscut pictor american din secolul XIX spunea: „Rama este sufletul picturii.” Așezați operele de artă astfel încât să creați o atmosferă corespunzătoare activității desfășurate în spațiul în care o veți vedea.

Sunetele în mediul ambiant

Sunetul are un efect direct și deosebit de puternic asupra câmpului auric. Este aplicat în vindecare de foarte multe secole. Numeroși vindecători contemporani folosesc tonurile pentru a modifica un câmp auric și a influența în mod direct chakrele. Vechea tradiție a incantației și care se bucură din nou de popularitate în această țară din anii '60 schimbă în așa fel câmpul auric, încât intrăm într-o stare modificată de conștiință. Datorită efectului lor mai sus arătat, sunt folosite cu mult succes în tămăduire. Folosind sunetul adecvat asupra unei chakre deformate, aceasta își va relua forma cuvenită.

Am aplicat PSS în mod regulat asupra clienților mei și a fost foarte eficient. Întrucât viziunea mea este extrem de precisă, reușesc să găsesc sunetul corespunzător doar urmărind modul cum chakra răspunde la diverse tonuri pe care le produc. Când nimeresc tonul potrivit, chakra se înalță imediat și începe să se învârtă corect. Nu mai ducăz decât câteva secunde după ce a reluat forma corectă la primul nivel al câmpului pentru a căpăta culoarea potrivită și nivelul II al câmpului. Este uluitor cât de rapid acționează. Dacă

introduc în continuare respectivul ton în chakră încă 2-3 minute, chakra se stabilizează complet.

Tonurile folosite de mine sunt o combinație de multe frecvențe îmbinate cu armonii superioare. Nu am făcut o analiză a frecvenței acestor tonuri pentru a afla cu exactitate despre ce frecvențe este vorba, întrucât asta ar necesita un echipament sofisticat, pe care nu-l avem în acest moment. Am înregistrat, însă, de multe ori aceste tonuri pe oameni diferiți. De obicei, sunt aceleași. Notele pe care le-am descoperit în acest fel pentru fiecare chakră sunt enumerate în Figura 9-1.

Figura 9-1. Tonurile chakrelor

Chakra	Culoarea (Nivelul 2)	Nota
7	Alb	G (sol)
6	Indigo	D (fa)
5	Albastru	A (la)
4	Verde	G (sol)
3	Galben	F (la)
2	Portocaliu	D (fa)
1	Roșu	G (sol) (sub „C” mijlociu - do)

Alt avantaj important al acestui gen de tonuri este efectul lor imediat asupra capacității pacientului de a-și imagina o anumită culoare. Numeroși oameni reușesc cu multă ușurință. Dar dacă un client arc o chakră care nu funcționează bine, el nu va reuși să ia culoarea asociată de obicei cu respectiva chakră și să și-o imagineze. De exemplu, dacă numai cea de-a treia chakră nu funcționează, va reuși să și imagineze toate culorile asociate cu celelalte chakre, cu excepția galbenului, care este asociat celei de-al III-a chakre. Sunetele introduse în această chakră o vor îndrepta și pe ea. Îndată ce și această chakră „se îndreaptă și se învâртеște corect” și capătă culoarea corespunzătoare, clientul reușește să și vizualizeze culoarea.

Sunetele influențează nu numai primul nivel al câmpului auric, cel care asigură formele chakrei, și al doilea nivel al câmpului auric, în care chakrele au toate culorile curcubeului — roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo și violet. Am făcut observații care arată că un câmp auric este influențat la toate nivelele de către aceste tehnici muzicale. Numărul nivelelor influențate în același timp depinde de numărul de armonii superioare pe care tămăduitorul

poate să le producă deodată. În ceea ce mă privește, am observat că îndată ce încerc să ajung la armoniile superioare cu scopul de a influența nivelele superioare ale câmpului pentru o anumită chakră, încep imediat să pierd frecvențele joase, și atunci efectul asupra nivelelor inferioare ale câmpului este redus. Ca să remediez această problemă, trec de două ori peste câmp. Rezolv nivelele superioare ale câmpului pentru fiecare chakră cu un grup de tonuri înalte după ce am trecut o dată prin chakre.

Revedeți Bibliografia pentru casetele cu tonuri necesare chakrelor. Scoala de Vindecare Barbara Brennan vă pune la dispoziție două tipuri diferite de asemenea casete. Prima cuprinde tonuri de chakră produse verbal, așa cum am descris mai sus, cea de-a doua casetă cuprinde tonurile produse pe cale mecanică.

O concepție tot mai larg răspândită arată că sunetul este legat direct de crearea formelor în natură. Acest câmp se numește *cimatică*. În lucrarea sa, *Cimatica*, dr. Hans Jening din Basel, Elveția, a demonstrat prin intermediul experiențelor că sunetul este direct legat de formă. În momentul când a presărat grăuncioare de nisip sau pudră de lăcopodiu* pe o placă metalică, iar apoi a trimis o frecvență de sunet regulat, continuu, prin placa metalică, grăuncioarele de nisip sau pudră s-au depus uniform, formând adevărate modele pe placa metalică.

Când a schimbat sunetul, a obținut un model diferit. A repetat primul sunet și a obținut modelul inițial. Atâta timp cât a continuat cu același sunet, s-a păstrat același model; cum a încetat sunetul, modelul s-a desfăcut, iar grăuncioarele de nisip s-au redistribuit înconșitor, conform legii gravitației.

Dr. Guy Manners, doctor în osteopatie, cu o clinică proprie în Bretfortshire, Anglia, a continuat aceste experiențe împreună cu Jening, încercând să creeze forme tridimensionale din sunete. Pentru a face acestas, au început să folosească mai multe frecvențe în același timp. Două, trei și chiar patru frecvențe continuate nu au reușit să creeze o imagine tridimensională. Dar îndată ce au folosit cinci frecvențe sonore simultan, particulele de pe placa metalică luau o formă tridimensională.

Dr. Manners și-a petrecut douăzeci de ani din viață cu cercetarea acestui fenomen și a descoperit combinațiile de tonuri potrivite pentru fiecare organ în parte. A creat apoi dispozitivul, și l-a numit Instrumentul Cimatic, special pentru a produce aceste sunete și să fie folosit în practica medicală din clinici. În acest moment, sunt utilizate în toată lumea. L-am vizitat pe

* Pulbere galbenă obținută din spori unei criptogame, folosită în farmacie, pirotehnie etc. (V. tr.)

de Manners la Cinnia din Bretfortshire și am studiat aceste dispozitive în timp ce funcționau. Aveau, în mod clar, un efect puternic și reușeau să restructureze câmpul auric în forma sa corectă, sănătoasă. Acest efect ar trebui, la rândul său, să ducă la scăderea timpului necesar unei vindecări complete.

Ați observat de-acum că, indiferent ce sunet este în discuție, el influențează în mod direct câmpul auric, fie că este vorba de muzică, de zgomotul traficului pe străzi, de zgomotul dintr-o fabrică sau de sunetele neîntinate ale naturii. Abia acum începem să înțelegem efectele pe scară largă ale sunetelor asupra sănătății și bunei noastre stări. Chiar dacă nu înțelegem fenomenul în totalitate, este important să recunoaștem acest efect foarte puternic și să ne regularizăm în consecință mediul sonor.

Dacă locuiți într-un mare oraș, luați toate măsurile spre a controla poluarea sonoră și a o împiedica să ajungă la voi. Poate veți reuși să dormiți în zgometele orașului, dat tot vă va afecta câmpul auric. Vă sugerez ca, dacă este posibil, să puneți trei rânduri de geamuri și draperii groase la ferestre, ca să estompeze zgomotul străzii. Încercați să controlați pe cât posibil zgomotul de la serviciu. În caz că aveți un birou particular, luați măsuri de izolare fonică astfel încât zgomotul din afară să nu poată ajunge până la voi. Dacă lucrați într-o cameră mare, cu mult zgomot, faceți ceva ca cel puțin în zona din imediata apropiere să fie amortizat. Și astupați-vă urechile dacă este posibil.

Muzica joacă un rol foarte important în păstrarea sănătății și în vindecare. Mulți vindecători folosesc muzica în scopul de a ajuta la calmarea câmpului auric sau de a-l aduce la mari înălțimi vibraționale, care să-l ajute pe client să intre într-o stare de vindecare. Gama largă a melodiilor ne oferă o varietate mare de efecte. Unele melodii au efect calmant, altele asigură încărcarea câmpului. Unele melodii intensifică stările modificate, iar altele trezesc gândirea rațională. La ora actuală este foarte răspândită muzica Noii Ere, care încarcă și deschide fiecare chakră pe rând. Unele melodii sunt minunate pentru meditație. În ședințele de pregătire de la Școala de Tămăduire Barbara Brennan folosim muzica tot timpul ca să-i aducem pe studenți în diverse stări pentru tămăduire și ca să-i învățăm tehnicile necesare. De exemplu, muzica de tobă este foarte bună la stabilirea contactului cu energiile pământului și la deschiderea primei și celei de-a doua chakre. Muzica rock ne deschide sexualitatea și ne pune trupul în mișcare, iar câmpul auric începe să se miște rapid, ceea ce duce la creșterea energiilor care curg prin câmp. Cântecul de dragoste deschide cea de-a patra chakră pentru a ne ajuta să intrăm în legă-

tură unul cu altul. Diversele tipuri de muzică meditativă realizată cu ajutorul sintetizatoarelor fac minuni în ceea ce privește ridicarea spiritualității noastre. Orice instrument ne poate duce prin toate nivelele experienței umane, cu condiția ca muzicianul să știe cum s-o realizeze. La școala Brennan folosim în mod obișnuit muzica de harpă pentru a trăi experiența esenței.

O porție de muzică ascultată cu regularitate ne ajută să ne păstrăm sănătatea. Genul de muzică ales va fi direct legat de tipurile de energie care intră în componența câmpului vostru auric și de tipul de învățătură primită în acel moment. Acordați-vă libertatea de a alege orice muzică vă place și de a o folosi oricum doriți. Reprezintă o sursă de hrană inepuizabilă care vă stă la îndemână. Nu vă lipsiți de ea. Dacă ajungeți la concluzia că aveți concepții învechite față de un anumit gen de muzică, poate că ar trebui s-o încercați și să vedeți ce efect are asupra voastră. Poate că din nou doar evitați ceva. Sau poate că ați încheiat faza dezvoltării personale reprezentată exact de acel gen de muzică.

Dacă partenerului de viață îi plac foarte mult melodiile pe care nu le apreciați, luați măsuri să se poată asculta muzica doar într-o singură cameră, așa încât să puteți alege dacă s-o ascultați sau nu. Poate că aveți nevoie de două spații diferite pentru audii, astfel încât fiecare să poată asculta ceea ce dorește. Poate că unuia îi place liniștea. Aflați în ce moment al zilei o doriți și stabiliți niște reguli în gospodărie în așa fel ca fiecare să obțină ceea ce vrea. În caz că e necesar, puneți uși între toate camerele din casă ori cereți-i soțului sau soției să folosească o pereche de căști.

Dacă aveți copii de vârstă adolescenței care dau muzica foarte tare, încercați s-o limitați la camera lor, folosind materiale de atenuare a sunetelor sau cereți-le și lor să asculte muzica în căști. Este mai bine să vă protejați de această muzică/acest zgomot decât să încercați să-i schimbați pe ei. Poate că au nevoie de această muzică în trecerea spre maturitate.

În procesul dezvoltării noastre, când ajungem la pubertate, energiile pe care nu le-am știut înainte, cel puțin nu în această viață, încep să se desfășoare în câmpul auric. Noi energii intelectuale și spirituale de frecvență înaltă se pornesc să curgă prin întregul câmp. Există energii noi atât în chakra inimii, cât și în chakrele sexuale. Integrarea acestor noi energii în câmpul fiecăruia dintre noi este o adevărată luptă. Nu numai că ne separăm și mai mult de părinți, dar și învățăm să ne conectăm la alții într-un fel pe care nu l-am mai cunoscut până atunci. Descoperim că suntem oameni vulnerabili față de această desfășurare

aurică în timpul acestui proces, în care ne transformăm din copii care vor să fie îngrijiți de părinți în adolescenți care-i respingem pe părinți și ne îndrăgostim până peste cap de o persoană pe care abia dacă o cunoaștem. Ca adolescenți, am folosit muzica rock pentru a ne ajuta în timpul tranziției. Ne-a ajutat să ne separăm de părinți construind un zid de sunete între noi și ei. Muzica rock stărnește energiile din câmpul auric, eliberate și dezvoltate în timpul pubertății. Încarcă voința de a trăi, prima chakră, și sexualitatea, cea de-a doua chakră. Ne ajută să începem să ne deconectăm dependența față de părinți și să ne conectăm la cei de-o seamă cu noi (cea de-a treia chakră). Și, bineînțeles, muzica romantică deschide chakra inimii. Ne conectează la cei care trec prin aceleași stări ca și noi și pune bazele egalității de vârstă. Ne eliberează de dominația părinților, reorientând în același timp dependența noastră către grupul de vârstă din care facem parte. Pentru a umple nenumăratele nevoi pe care le vom avea ca adulți, trebuie să cultivăm iscusința de a ne conecta și a coopera cu cei de aceeași vârstă cu noi. Dacă aceste iscusințe nu au fost stabilite înainte de pubertate, primim acum un imbold final de a face acest lucru înainte de maturitate. Indiferent de faptul că, părinți fiind, nu suportăm zgomotul acum, cândva zgomotul a fost și el simbolul mișcării noastre înspre lumea din afară.

Energizați-vă spațiul cu ajutorul culorilor

Tot ce am spus până acum despre sunete este perfect valabil și despre culori. Ambele sunt create printr-o undă vibrațională și astfel amândouă au o structură undulatorie și o frecvență a vibrațiilor. Sunetele și lumina colorată sunt foarte diferite. Sunetele reprezintă o undă de compresie longitudinală care călătorește printr-o substanță materială, cum ar fi aerul sau pereții casei în care locuiți. *Longitudinal* înseamnă că ea călătorește pe același traseu ca și mișcarea sa undulatorie. Sunetele pe care le auzim nu există în spațiul cosmic sau în vid. Ele au nevoie de o substanță materială pentru a putea fi transmise. Lumina colorată, pe de altă parte, este o undă electromagnetică ce vibrează perpendicular pe traseul parcurs. Poate călători și prin vid, dar și prin spațiul cosmic. Ambele sunt în ultimă instanță manifestări ale unor frecvențe înalte care există mai presus de lumea fizică, manifestări ale divinității.

Culoarea este esențială pentru sănătate. Avem nevoie în câmpul auric de toate culorile. Dacă suntem jurați, suntem atrași spre culorile de care avem nevoie. Figura 9-2 vă prezintă o listă a diferitelor culori

împreună cu efectul general al culorilor asupra voastră. De exemplu, roșul stărnește emoțiile, pe când albastrul răcorește și ne calmează emoțiile. Această schemă poate fi folosită când alegeți culorile pentru a vă decora locuința, biroul sau cabinetul de vindecare. În momentul când ați hotărât destinația fiecărui spațiu, puteți alege o culoare care sprijină respectiva destinație.

Figura 9-2. Efectul general al culorilor

Roșu	Mărește legătura cu pământul și dă putere forței de viață, înlesnește astfel voinței să trăiască în lumea fizică. Încarcă, protejează, apără. Este bună pentru toate organele din zona primei chakre.
Castaniu	Unește pasiunea cu voința.
Trandafiriu	Induce dragoste puternică, activă pentru ceilalți, ajută să iubești. Vindecătoare pentru probleme cardiace și pulmonare.
Roz	Induce dragoste spirituală, blândă, iertătoare pentru ceilalți.
Galben	Induce lumina spirituală, blândă, iertătoare, radiantă.
Portocaliu	Vă încarcă de energie sexuală și întărește sistemul imunitar. Este bună pentru toate organele din regiunea chakrei a doua. Dezvoltă ambiție.
Verde	Induce claritate mentală, un sens de deja-vu. Este bună pentru toate organele din regiunea chakrei a 3-a. Clarifică gândurile.
Albastru	Induce echilibrul și sentimentul împlinirii. „Mă simt bine, tu ești bine și lumea e O.K.” Este bună pentru toate organele care țin de a 4-a chakră, cum ar fi inima și plămânii.
Albastru închis	Induce pace, adevăr și ordine calmă. Ajută la spunerea adevărului, mărește sensibilitatea, puterea dascălului interior. Este bună pentru toate organele din zona chakrei a 5-a, ca de exemplu tiroida.
Indigo	Folosită în cauterizarea rănilor în chirurgia spirituală.
Albastru închis	Induce un sentiment puternic cu privire la scopul acțiunii.
Indigo	Deschide percepția spirituală și induce sentimentul de extaz. Contribuie la conectarea la misterul mai profund al vieții spirituale. Este potrivită pentru orice organ de pe lângă chakră a 6-a.

Purpurii	Contribuie la integrare și intrare în spiritualitate, induce un sentiment de regalitate. Contribuie la sentimentul de lider și respect.
Liliachiu	Induce o atitudine de ușurare (împăcare cu viața). Curăță și alungă microorganismele, induce sentimentul de ușurare.
Alb	Contribuie la conectarea cu propria puritate și lărgeste câmpul. Induce extinderea spirituală și legătura cu ceilalți la nivel spiritual; împrăștie/emite flux de energie. Reduce durerea. Este bună pentru creier.
Auriu	Dezvoltă mintea superioară, înțelegerea modelului perfect, induce un sentiment de mare putere. Contribuie la realizarea unirii cu Dumnezeu și cu puterea spirituală interioară. Întărește fiecare parte a trupului.
Argintiu	Purificator puternic al microorganismelor, folosit imediat după liliachiul pentru evacuarea deșeurilor.
Alb ca platina	Curăță și evacuează microorganismele invazive într-o măsură mai mare decât lumina argintie.
Maro	Mărește legătura cu pământul și înrădăcinarea.
Negru	Contribuie la autoconcentrare. Induce pace desăvârșită. Dacă este folosită corespunzător, ajută la intrarea în forțele creatoare interioare. Vă introduce în vid, sursa vieții nemanifeste. Vă introduce în Grația divină. Este potrivită pentru împăcarea cu moartea. E bună pentru vindecarea oaselor.

Întrucât fiecare boală este asociată cu disfuncția unei anumite chakre, iar respectiva chakră are nevoie să fie hrănită cu o anumită culoare care-i lipsește, culoarea poate fi folosită pentru tratamentul unor boli diverse. De exemplu, o persoană a cărei glandă tiroidă nu funcționează la parametrii normali are nevoie de culoarea albastru. Însă dacă glanda tiroidă funcționează în exces, chakra are prea mult albastru și probabil are nevoie de verde, o culoare ce asigură echilibrarea generală a câmpului. Pacienții cu scleroză au nevoie de roșu și de portocaliu, fiindcă cele mai afectate sunt prima și a doua chakră. Toți bolnavii de cancer au nevoie de aur, dat fiind că aura tuturor pacienților de cancer este ruptă la nivelul al șaptelea, care este de aur. Bolnavii de cancer au de asemenea nevoie de culoarea chakrei în zona în care se află can-

cerul. De exemplu, pacienții cu cancer la ficat sau la pancreas au nevoie de galben și de culoarea piersicii, culorile celei de-a treia chakre de la nivelele al doilea și respectiv al patrulea.

Am auzit că dacă pereții camerei unui copil hiperactiv sunt colorați în albastru, copilul se va calma. Unele spitale de nebuni au pereții vopsiți în albastru tocmai pentru că asta îi calmează. Îndrăznește să cred că în viitor spitalele vor fi zugrăvite în acea culoare care să-i ajute pe pacienți să fie în permanență într-o stare de vindecare. Verdele firului de iarbă și rozul îl vor ajuta pe orice pacient să se încerce și să-și echilibreze chakrele inimii la nivelele II și al IV al câmpului auric. Chakra inimii este esențială pentru întreaga vindecare, toată energia tămăduitoare trebuie să treacă prin centrul chakrei inimii în drumul său către trupul pacientului. Am putea folosi panouri mari din sticlă colorată având în spate lumina halogenă cu spectrul complet, care să fie mutate dintr-o cameră în alta, după cum ar fi nevoie în cadrul procesului de vindecare. Fiecare panou mare ar putea fi folosit în culoarea câte unei chakre, astfel încât câmpul auric să absoarbă ușor culoarea. S-ar putea executa și tonurile pentru chakre astfel încât fiecare chakră „bolnavă” și-ar putea lua forma sănătoasă de con de pin, s-ar îndrepta și s-ar roti în sensul mersului acelor de ceasornic” pentru a primi lumina.

Firește că acestea sunt excepțiile de la lista culorilor prezentate în Imaginea 9-2. S-ar putea foarte bine să asociați o anumită culoare cu o experiență personală dureroasă. În acest caz, culoarea ar fi asociată cu experiența și ar avea un efect diferit asupra persoanei voastre. Ne plac în mod deosebit anumite culori și urăm tare altele. Relația față de culoare este și o expresie a ceea ce se întâmplă în câmpul energetic. Dacă prima și a doua chakră, roșu și portocaliu, nu sunt suficient încărcate, ceea ce înseamnă că s-a micșorat energia fizică a voinței de a trăi, precum și senzualitatea, s-ar putea să dorim s-o păstrăm în acest fel. Dar s-ar putea, în același timp, să evităm creșterea acelor culori din cauza unei experiențe personale în care am fost incluse. Vom refuza să purtăm roșu și portocaliu tocmai fiindcă aceste culori cresc acele energii. Când aceste energii cresc în câmpurile noastre, ele aduc la suprafață orice probleme emoționale ale noastre în legătură cu aspectele cu care sunt asociate.

Existența în compania mirosurilor

Percepem rareori lucrurile în mod neutru. Anumite sunete sau priveliști ne fac fericiți, triști sau furioși.

Anumite mirosuri îi pot aduce pe unii oameni într-o stare de adevărat extaz. Există de asemenea o conexiune în dublu sens între aceste aspecte emoționale ale percepției pe de o parte și gânduri și amintiri pe de alta, anumite arome ne pot aduce în minte din trecut imaginea unor mese sau a unor vinuri, iar mirosul anumitor esențe de tămâie ne poate evoca o anumită experiență spirituală trăită în timpul unei ceremonii spirituale unde s-au folosit acele esențe. Mirosul parfumurilor ne poate transporta în timp, în compania cuiva pe care l-am iubit și care folosea acel parfum. Mirosul natural al trupului ne poate aduce în minte o scenă erotică pe care am trăit-o. Când intrăm în aceste stări emoționale pozitive, câmpurile noastre aurice își asumă configurația acelei stări pozitive, și atunci se produce vindecarea. Atât de mare este puterea vindecării aromatice.

Simțul mirosului a fost unul dintre primele simțuri care s-au dezvoltat în procesul evoluției noastre. El este înregistrat de sistemul olfactiv, care-și trage hrana din zona creierului central, lângă sistemul marginal. Este direct legat de reacțiile noastre emoționale, pe care le-am putea numi instincte animalice. Aceste activități înrudite — hrănire, apărare și comportamente sexuale — sunt esențiale pentru păstrarea indivizilor și a tuturor speciilor aparținând atât regnului uman, cât și celui animal.

De exemplu, câinii folosesc mirosul ficii pentru a supraviețui. Voi cunoașteți mirosul ficii? Unii oameni îl cunosc. Când un câine miroase frica, el reacționează în diverse moduri, în funcție de cine este înfricoșat. Dacă este în primejdie haita sa, va deveni atent și prevăzător, căutând sursa pericolului. Dacă cel asupra căruia își concentrează atenția este un dușman, va profita de teama adversarului și probabil va ataca.

Voi reacționați la mirosul ficii? Cum?

Aromele care ne înconjoară ne schimbă mult viața. Pun pariu că vă este bine cunoscut parfumul celui iubit. Folosirea parfumurilor este la fel de veche ca și omenirea însăși. Esențele de lămâie se ard în sanctuare pentru a face congregația să intre într-o stare de spirit deosebită.

Bărbații și femeile folosesc diverse parfumuri pentru a atrage și a incita persoana pe care doresc s-o întâlnească. Florile atrag păsările și albinele cu mirosul lor plăcut. Dacă doriți să instaurationi o anumită ambianță în căminul vostru, folosiți și parfumul pe lângă iluminatii și alte efecte. Ce mirosuri vă plac? În ce stări vă transpuneti? Folosiți parfumuri diferite pentru situații diferite? Dacă nu, încercați s-o faceți — veți fi surprinși de puterea simțului mirosului. Întrucât aro-

mele acționează direct și foarte rapid în influențarea reacțiilor fiziologice, când sunt folosite corespunzător ele pot ajuta la crearea unor reacții de tămăduire foarte prompt. Aromoterapia este folosită de secole pentru asigurarea vindecării. Această știință a fost dezvoltată de către locuitorii Egiptului antic și folosită pe scară largă în India și China. Vracii noștri americani folosesc și ei aromoterapia din vremuri vechi. Știința în sine devine din ce în ce mai populară în America de astăzi. Puteți cumpăra uleiuri aromatice și esențe de plante aromate pentru absolut orice. Există esențe aromatice calmante sau stimulatorii, ca să vă relaxați mușchii sau să vă umpleți de energie, ca să vă excitați ușor sau dimpotrivă. Există substanțe aromatice care vă pot transpune în orice stare de spirit, pentru energizarea și echilibrarea fiecărei chakre. Și dacă sunt produse așa cum trebuie, ele își fac pe deplin efectul.

Se știe de secole că uleiul aplicat pe piele ajută la pătrunderea energiilor tămăduitoare. Dar, conform viziunii mele prin PSS, se petrece mai mult decât atât — și mai mult decât reacția sistemului marginal de care am discutat mai înainte. Mi se pare că unele dintre aromele folosite în acțiunea de vindecare sunt de fapt esențe aurice care pătrund direct în câmpul auric, furnizându-i energia necesară, cam ca în cazul remediilor homeopatice. Mușchii se detensionează la simpla atingerea a unui „aliment” cu proprietăți relaxante care acționează asupra lor. În mod categoric, nu a fost suficient timp ca uleiul să fie absorbit în piele și mușchi. Pot vedea energiile colorate ale substanței aromatice cum intră în câmp. De fapt, începe să se deschidă un coridor pentru fluxul de energie chiar în momentul când întindem mâna spre sticluta cu esență.

Așa că vă sugerez să explorați această zonă chiar dumneavoastră, și nu numai pentru vindecare, ci și pentru stabilirea unei ambianțe corespunzătoare în casa dumneavoastră, la birou sau în cabinetul de vindecare. Aveți grijă să folosiți doar mirosuri naturale, derivate din substanțe naturale. Nu folosiți produse sintetice — nu au nici o putere.

Crearea unui spațiu plin de energie sănătoasă

Există mai multe mijloace pentru a păstra curată energia din spațiul unde trăiți. În primul rând, trebuie să primească mult soare. El va încălca energia din cameră și nu va permite acumularea de energie EOM. Dacă începe totuși să se acumuleze energie vibratoare joasă în camera voastră, o puteți îndepărta arzând în încăperea salvie sau iarbă Sfintei Marii. Sau ardeți un căpăcel de alcool pur, obținut din cereale, combinat

cu un sfert de ceașcă de săruri Epsom. Vă recomand să țineți multe plante în cameră, astfel încât schimbul de gaze dintre plante și oameni să se producă în permanență. Deschideți ferestrele oricând se poate, ca să intre în cameră cât mai mult aer proaspăt.

Curătenția și ordinea în spațiu vor păstra și ele energia curată. Ordinea este esențială în menținerea energiei pozitive într-un spațiu închis. Găsiți un loc al său fiecăruia lucru, astfel încât să rămână totul în ordine. Dezordinea produce un fel de greutate psihică asupra sistemului și vă absoarbe energia, este o expresie a haosului interior. Vă vorbește despre treburile interioare neterminate. Dacă aveți tendința să adunați obiecte pe care nu le veți folosi și care nici nu vă plac prea mult, ar fi cazul să vă întrebați de ce o faceți, căci în mod cert vă influențează și multe alte zone din viață. Ordinea este un principiu divin, ea funcționează pentru a ne asigura un spațiu în care să ne ducem la bun sfârșit menirea vieții, crează un spațiu sigur în care forța creatoare din noi poate ieși la suprafață.

O pacientă care a venit la mine din cauza unei dureri la sold nu reușea să-și curețe apartamentul de toate lucrurile vechi, multe dintre ele rămase de la răposata sa mamă. I-am oferit câtă vindecare am putut, dar în tot acest timp am primit îndrumare că de fapt era nevoie să-și curețe apartamentul pentru a-și vindeca soldul. Durerea din sold era în legătură cu incapacitatea de a trece peste probleme vechi cu mama sa. Ducea cu ea povara nerealistă a vinovăției. Când în cele din urmă a renunțat la această vinovăție nereală și a curățat apartamentul de toate lucrurile vechi, soldul a început treptat să n-o mai doară. Era ceva uluitor. De fiecare dată când mai arunca încă o cutie cu vechituri, durerea din sold scădea în intensitate.

Multe materiale folosite la construirea caselor sunt toxice. Lumina fluorescentă lovește câmpul auric și-l face să devină incoerent. Produce EOM, care vă poate imbolnăvi. Stingeți becurile fluorescente, acoperiți comutatoarele cu adeziv și cumpărați-vă lămpi cu lumină incandescentă pentru masa de lucru sau pentru un colț al camerei. Adăugăm în permanență factori poluanți la aerul dintr-un anumit spațiu folosind soba și alte instalații cu gaze. De fiecare dată când se face dezinsecția apartamentului inhalăm și noi o parte din otrăvă. Nici chiar chimicalele necesare la sterilizarea locurilor publice, cum ar fi toaletele dintr-un autobuz, nu sunt sănătoase. Chiar și dacă toxinele din aer sunt ușor detectabile, noi tot ne așteptăm ca organismul să nu reacționeze când le inhalăm. Trecem peste toate astea de parcă ar fi problema altcuiva, nu a noastră.

Nu numai că orașele noastre sunt extrem de poluate, dar există și o mare cantitate de energie electromagnetică ce pătrunde în spațiul unde ne ducem viața fiecare dintre noi. Este foarte greu de detectat pe cale naturală. Cartea dr. Robert Becker, *Trupul Electric*, descrie studiile sale și prezintă efectele acestor radiații asupra trupului. Studiile arată că se înregistrează un număr mai mare de boli cauzate de scăderea imunității, cum ar fi leucemia și alte forme de cancer, în rândurile acelor care trăiesc în case construite în apropierea liniilor de înaltă tensiune (Bibliografia de la sfârșitul lucrării include cărți recomandate de mine în vederea studierii materialelor toxice din case și efectul lor.)

Devenim conștienți de faptul că trebuie să facem mult mai mult pentru a pune capăt reziduurilor și poluării. Casa fiecăruia dintre noi este cel mai bun loc de unde să începeți acest lucru. Reciclați tot ce puteți. Nu este chiar așa de greu. Devine ceva din ce în ce mai organizat la scară națională. De fapt, în prezent, industria reciclării reprezintă o excelentă piață de muncă.

Iată acum câteva lucruri pe care le puteți face în spațiile personale pentru prevenirea poluării.

- Locuiți cât mai departe de firele de înaltă tensiune.
- Folosiți un sistem bun pentru umidificarea locuinței, ceva care evaporă apa în aer. Nu folosiți umidificatori cu ultrasunete, care aruncă particule fine în aer și astfel pot transporta boli.
- Cumpărați un generator de ioni negativi.
- Filtrați aerul cu un filtru de aer pentru casă.
- Filtrați apa cu un filtru de calitate, în trei etape. Folosiți-l pentru întreaga casă. Astăzi se găsește de vânzare la orice magazin cu articole casnice.
- Pentru a preveni lipsa de lumină din timpul iernii, adăugați becuri suplimentare, preferabil cu halogen. Sau cumpărați o sursă specială de lumină de 2 500 lucși*. Folosiți-o o oră pe zi.
- Scoateți sau stingeți becurile fluorescente.
- Dacă aveți articole de uz casnic pe bază de gaze, montați un detector care să sesizeze orice pierdere de gaze.

Crearea unui spațiu de tămbăduire

Este foarte important să aveți grijă de condițiile elementare de mediu când sunteți bolnav. Țineți minte, veți fi într-o cameră de vindecare, nu în cameră de boală. Cu cât vă veți înconjura cu mai multe lucruri

* Unitate de măsură a iluminării, egală cu iluminarea unei suprafețe care primește un flux luminos de un lumen, repartizat uniform pe un metru pătrat. (N. tr.)

care vă aduc aminte cine sunteți cu adevărat, cu atât mai plăcută va fi perioada de boală. Aveți grijă ca întotdeauna camera să fie plină de viață, plăcere și bucurie. Oferiți-vă orice simțiți că aveți nevoie, și nu numai de ordin fizic, ci fiți atenți și la lumina din cameră, la muzică, hrană, precum și la obiectele preferate din jur. Iată acum o listă cuprinzând lucrurile pe care trebuie să le aveți în camera de vindecare:

- ceva care să vă exprime în totalitate
- multă lumină, cu condiția să nu vă supere ochii
- picturi din sticlă colorată atârnate la ferestre
- cristale atârnate la ferestre, care să producă efectul de curcubeu în lumina soarelui
- tablouri preferate sau alte lucruri de pus pe pereți
- plante și flori
- pânză și flori
- pânză de culoarea preferată
- obiecte preferate
- muzica preferată, în apropiere, ca să puteți ajunge ușor la ea
- mâncăruri care vă plac și nu contravin regimului alimentar prescris
- lucruri noi, pe care să le atingeți sau să le țineți în mână dacă vă simțiți singur
- mirosuri care vă plac
- fotografii ale prietenilor
- aer curat

Aveți grijă ca energia din spațiul de locuit să exprime exact cine sunteți. Compusul energetic al spațiului de locuit este foarte important pentru sănătate și starea bună a unui om. Când alegeți mobilierul spațiului de locuit, țineți minte că acesta contribuie la crearea energiei lui. Mărimea unei forme este importantă pentru câmpul auriu. Nu-mi plac tavanele joase, deoarece nu simt câmpul auriu trecând prin ele. Mă apasă. Din același motiv îmi plac și camerele spațioase. Folosiți toate informațiile din secțiunile precedente pentru a vă ajuta să răspundeți la întrebările de mai jos referitoare la spațiul de locuit.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți în legătură cu spațiul de locuit:

Este confortabil și liniștit?
Vă place câtă lumină are?

Vi se potrivesc culorile?

Aveți nevoie de plante?

Spațiul în care trăiți vă exprimă toate aspectele?
Ce simțiți nevoia să mai adăugați pentru a le include pe toate?

Cum vă exprimă spațiul sănătatea?

Cum vă exprimă boala?

Dulapurile ce spun despre psihicul vostru? Spun cu claritate cine sunteți, sau reprezintă partea din voi care are nevoie de atenție, grijă și iubire?

Este spațiul aranjat așa cum vă place, sau v-a nemulțumit ceva de mulți ani, dar nu ați reparat ori schimbat acel ceva?

Aveți lucruri inutile și nedorite, dar nu renunțați la ele?

Ce alte zone din viață sunt afectate de acest lucru?

La ce altceva nu renunțați?

Ce teamă se ascunde sub această agățare de lucruri?

Cum influențează spațiul în care locuiți relațiile cu ceilalți?

Energia spațiului dumneavoastră exprimă cine sunteți?

Asta este valabil și pentru spațiul în care lucrați, indiferent că sunteți salariat, sau propriul dumneavoastră patron.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți în legătură cu spațiul în care munciți:

Cum arată energia spațiului în care munciți?

Cum arată și cum simțiți biroul/unelte/echipamentul?

Cum arată și cum simțiți zona în care lucrați?

Sunteți ordonat/ă?

Cum exprimă ea cine sunteți?

Vă servește bine?

De ce altceva aveți nevoie pentru a vă face datoria cum trebuie?

Energia spațiului în care lucrați exprimă exact cine sunteți?

Trupul fizic ca habitat spiritual

Din perspectiva spirituală, trupurile sunt vehicule cu care să ne îndeplinim sarcina de viață. Făcând modificările psihologice necesare pentru a ne vedea trupurile ca vehicule cu care să realizăm o sarcină în realitatea fizică, devine deosebit de important să avem grijă de trupurile noastre într-un nou fel. Nu vrem numai să le facem mai sănătoase, vrem să le păstrăm foarte curate și limpezi, astfel încât să putem trăi în cel mai bun echilibru posibil cu natura și cu cea mai înaltă sensibilitate posibilă pentru Percepția Suprasenzorială (PSS). Ceea ce am numit la un moment dat „sănătos” este posibil să nu mai arate chiar atât de „sănătos”. De exemplu, dacă mâncăm multă carne și dulciuri și consumăm substanțe stimulante, cum ar fi cafeaua, ne va slăbi mult acuitatea simțurilor. Îmbrăcămînta accelerează sau încetinește fluxul energetic prin trup. Igiena devine foarte importantă pentru păstrarea nepoluată a câmpului energetic. Îngrijirea acestor zone, ca și a celorlalte, vă îmbunătățește nu doar starea de sănătate, ci și sensibilitatea față de propriul câmp energetic, precum și față de toate celelalte câmpuri energetice din jurul vostru.

Igiena personală pentru trupul fizic

Țineți minte că pielea este cel mai mare secretor din organism, încât este foarte important s-o menți-

nem în perfectă stare de funcționare. Folosiți numai săpunuri naturale și netoxice sau soluții pentru curățarea pielii cu PH neutru. Pielă are o peliculă acidă naturală, care ajută la prevenirea infecțiilor. Dacă folosiți un săpun prea alcalin, veți îndepărta pelicula protectoare, rămânând descoperiți în fața unei posibile invazii din afară. Pierdem cu toții în mod natural primul strat al pielii o dată cu moartea celulelor și înlocuirea lor cu altele noi. Folosirea unei perii când facem duș ajută la îndepărtarea acestor celule moarte. Dacă întrebuințați creme sau loțiuni hidratante, să fie produse pe bază naturală și să aibă PH-ul neutru. Același lucru este valabil și pentru farduri. Nu vă spălați cu șampoane care lasă reziduuri pe păr. Aveți grijă ca și acestea să fie naturale și netoxice.

Periați dinții de două ori pe zi și folosiți mătasea dentară o dată pe zi. Utilizați o pastă de dinți naturală sau o combinație formată dintr-o parte sare și opt părți praf de copt (fără aluminiu). Schimbați periuța la fiecare două săptămâni ori sterilizați-o pe cea pe care o aveți. Există pe piață produse pentru îngrijirea dinților care îndepărtează tartrul. Întrebați dentistul ce produs vă recomandă și cumpărați-l. În ceea ce mă privește, aceste produse fac minuni.

Dacă sunteți prea bolnav ca să faceți toate astea singuri sau dacă nu ați mai folosit înainte produse naturale, rugați pe cineva să vă ajute.

Câmpul energetic are nevoie de îngrijiri exact cum are nevoie și trupul fizic. După cum știți, energia întunecoasă stagnează și acumulează în câmpul auric în situații în care nu funcționează corespunzător. Asta se întâmplă când vă mențineți sentimentele negative după ce ați trecut printr-o etapă stresantă, când sunteți epuizat și dărâmat și, uneori, după ce ați fost expuși energiilor negative ale altora. Mase întunecoase asemenea unor nori se acumulează la al doilea nivel al câmpului și un mucus greu vâcos se acumulează la nivelul al patrulea. Veți ști că s-au acumulat asemenea nori întunecați sau mucus greu în câmpul vostru energetic fiindcă-i veți simți în diverse feluri. Puteți acuza dureri în zona unde s-au acumulat, cum ar fi durerea musculară de la un nivel inferior sau durerea de cap. Puteți fi balonat, obosit, iritabil ori puteți avea senzația de greață. Puteți chiar simți că sunteți mai greu decât de obicei, toxic ori poluat. Vă simțiți ca atunci când sunteți pe cale să răciți sau să faceți gripă. Toate acestea sunt semnale că trebuie să vă curățați câmpul cât mai curând posibil, astfel încât să nu vă îmbolnăviți cu adevărat. Iată acum câteva modalități de curățare a norilor întunecoși sau a mucusului din câmp.

Băi

Una dintre cele mai bune metode de curățare a câmpului este o baie cu sare marină și praf de copt. Puteți folosi până la 0,5 kg din fiecare produs dizolvat într-o cadă de apă. Este o soluție puternică, așa încât tinde să vă epuizeze energia. Dacă ați adunat multă energie negativă sau ați acumulat o mai mare cantitate de energie vibratorie joasă în urma unei boli, este o idee să încercați baia chiar la această concentrație. Apa să nu fie prea fierbinte. Nu veți reuși s-o suportați la fel de fierbinte ca atunci când faceți baie fără sare și fără praf de copt. Dacă aveți hipotensiune, fiți de asemenea atenți, căci se cunosc cazuri când oamenii au leșinat în asemenea baie și nu este cazul să vă asumați acest risc. Dacă amețiți, ieșiți din cadă și încercați din nou după ce apa s-a mai răcit. Stați în cadă timp de 20 de minute. Apoi întindeți-vă direct în bătaia soarelui timp de 10 până la 20 de minute, pentru reincărcarea câmpului. Folosiți o umbrelă. Veți fi surprinși să descoperiți cât de curăț și limpezi vă veți simți după aceea.

Și alte săruri de baie care se găsesc acum pe piață vă pot curăța câmpul. Mentebați la un magazin unde se vând produse pentru menținerea stării de sănătate ce au și încercați-le. Sunt săruri care să vă înviorze,

alte care să vă ajute să dormiți și altele care să îndepărteze acidul lactic din mușchii extenuați în urma efortului fizic.

Este întotdeauna plăcut să ascultați și muzică la lumina câtorva lumânări în timpul băii, ceea ce vă ajută să intrați într-o profundă stare de vindecare și puteți chiar avea viziuni în timpul băii.

Arderi

Mai puteți limpezi câmpul prin arderea unor produse cum ar fi bețișoare de salvie, de iarba Sfintei Marii, de cedru sau orice combinație din aceste plante, ce se pot procura tot de la un magazin de specialitate. Lăsați doar fumul bețișorului să intre în câmpul auric și scoate energiile EOM din câmp, dar aveți grijă să faceți asta în aer liber ori cu o ușă sau fereastră deschisă. Și unele esențe curăță câmpul. Încercați cu cele care vă plac cel mai mult.

Cristale

Țineți în mână un cristal curat, limpede, din cuarț, descoperiți energia vibratorie joasă și îndreptați-o înspre cristal. Faceți acest lucru cu intenție. Va avea efect numai dacă în acest timp veți reuși să vă îndepărtați totul din minte. În minutul în care gândul și intenția se îndreaptă în altă direcție, încetează curățarea, iar energia negativă se întoarce în câmp. Dacă sunteți experimentat într-ale meditației și reușiți să descoperiți în trup energiile vibratorii joase, ar trebui să fiți în stare să faceți și acest lucru. Curățați cristalul după ce ați terminat.

Sunt mai multe modalități de a curăța cristalele. Cel mai simplu este să le lași în bătaia soarelui câteva zile. Dacă locuiți lângă ocean, le puteți îngropa în nisipul de sub apa sărată într-o după-masă sau să rămână acolo chiar o zi întreagă. Aveți grijă să nu le picordați în felul acesta. Lăsați-le peste noapte într-o soluție compusă dintr-un sfert de linguriță de sare de mare adăugată la 250 ml de apă de izvor. Am descoperit că toate metodele prezentate mai sus acționează foarte bine.

Am auzit de una și mai simplă: păstrate timp de două-trei zile în sare marină uscată. L-am văzut o dată pe Marcel Vogel cum le curăța cu un jet de energie pornită din cel de-al treilea ochi al său, apoi le atinge cu mâna sa puternic energizată. Însă așa ceva necesită practică.

Peria aurică

O altă modalitate eficientă de îngrijire a câmpului auric presupune folosirea perici aurice. Este ca și cum

v-ați peria părul, doar că acum vă periați aura. Faceți-o împreună cu un partener. O persoană stă cu picioarele desfăcute la nivelul lățimii umerilor, cu mâinile pe lângă trup și cu ochii închiși. Cealaltă persoană începe cu partea din față a trupului. Cu degetele larg răsfricate, întindeți mâna deasupra capului partenerului cât de sus puteți. Imaginați-vă că degetele cresc cu 15 cm mai lungi decât sunt în realitate. Începeți acum să folosiți degetele alungite ale ambelor mâini ca pe niște perii. Faceți mișcări largi, mângâietoare, continue, pornind de deasupra capului în jos pe lângă trup, până la pământ. Când ajungeți aici, anunțați sfârșitul câmpului. Observați că degetele voastre fizice, alungate, străpung efectiv trupul fizic. Faceți o ultimă mișcare în lungul trupului, fără să vă opriți. Nu vă întrerupeți mișcarea. Dacă totuși o întrerupeți, începeți din nou din creștetul capului, pentru a împiedica energia să se acumuleze într-un singur loc. Faceți acum un pas în jurul trupului și executați aceleași mișcări, astfel încât ultima mișcare mângâietoare să fie imediat lângă cea dinainte. Continuați în același mod în jurul trupului, acoperindu-l în întregime, până ajungeți în locul de unde ați început. Aveți grijă să nu lăsați zone neperiate. Acum este rândul dumneavoastră să fiți periat cu peria aurică. Are un efect formidabil, calmant și de împănăntenire. Bucurați-vă!

Îmbrăcămintă și bijuterii

V-ați uitat vreodată în dulap și ați descoperit că nu aveți nimic de îmbrăcat, deși dulapul este plin de haine? Poate că aveți nevoie de o culoare pe care n-o găsiți acolo.

Câmpul energetic reacționează față de culorile pe care le purtați. De obicei, vreți să purtați culoarea care vă lipsește sau cu care vă simțiți bine în acea zi. De exemplu, dacă aveți nevoie de mai multă energie fizică poate aveți nevoie de roșu în ziua aceea. Totuși, furia colorează câmpul energetic în roșu-întunecat. Dacă vă simțiți furios și nu vreți să vă manifestați la serviciu, ar fi mai bine să nu folosiți roșu la birou. Vă poate ajuta să vă încălcați furia. Pe de altă parte, roșul vă va proteja câmpul respingând energia negativă. Vă va ajuta și să nu absorbiți energia negativă. Indiferent ce culoare purtați dumneavoastră sau cei din jur, ea vă va influența starea de spirit. În general, culorile prezentate în Imaginea 9-2 se aplică și în cazul îmbrăcăminții.

Dacă sunteți bolnav și purtați o simplă pijama fără a avea posibilități prea largi de a alege, poate vreți ca cineva să scoată din dulap câteva dintre lucrurile pre-

ferate pentru a le absorbi culoarea. Ați putea încerca să vă cumpărați pijamale în culori diferite. Sau alegeți culoarea de care aveți nevoie conform diagramei și rugați un prieten să vă cumpere 1 m – 1,5 m de pânză din bumbac de culoarea respectivă. Drapați-o în jurul patului. Becurile colorate și un punct mai mare de lumină verde ajută de asemenea foarte mult. Un efect benefic au și florile, care adaugă un plus de culoare ce înveșelește mediul ambiant.

O prietenă vindecătoare mi-a spus că starea sănătății pacienților ei s-a îmbunătățit după ce a început să poarte șosete roșii, care i-au energizat picioarele. Era sigură că șosetele roșii făcuseră minuni.

Purtați fibre naturale. Au un puternic efect pozitiv asupra câmpului energetic, mărindu-l și susținându-l. Bumbacul, mătăsurile și lăneturile sunt cele mai bune. Sunt bune și țesăturile din fibre naturale în amestec cu cele sintetice. Dar aveți grijă să predominie fibra naturală. Cel mai bine este să evitați țesăturile din produse secundare de petrol, mai ales dacă bănuiri că ați putea avea vreo sensibilitate față de acestea — acrilice, poliesteri și nylon. Aceste țesături sintetice interferează cu fluxul energetic natural al Câmpului Energetic Omnesc. Ciorapii de nylon interferează foarte mult cu energia care curge în susul și-n josul picioarelor și sunt, după părerea mea, legate de multe boli ale femeii moderne. Vă recomand să purtați asemenea ciorapi doar când e neapărat nevoie. În caz că reușiți, cumpărați ciorapi de mătase.

Dacă purtați bijuterii sau cristale, aveți grijă să fie în raza vibrativă sănătoasă a câmpului vostru. Pentru a testa acest lucru, țineți-le strâns în palmă și observați ce efect au asupra mâinii. Energia lor se simte grea, sau ușoară? Acută, sau slabă? Vă străpunge câmpul, ori vă calmează ușor exteriorul lui? Vă umple de energie, sau vă liniștește? Vă încarcă cu tipuri de energie de care aveți nevoie, sau trag energia din voi, din cauză că vibrațiile sunt prea lente pentru voi? Descoperiți dacă vă simțiți mai bine cu ele pe alte locuri de pe trup, verificând energia în momentul când le plasați acolo. Vă sunt confortabile aceste bijuterii? Poate că aveți nevoie de o anumită culoare în câmpul auric. Întrebați-vă din ce motiv purtați acest cristal. Își atinge scopul? Întrebați-vă călăuza ce să faceți cu cristalul. Repetați aceeași întrebare cu toate cristalele și cu toate bijuteriile.

Este posibil să vă îmbolnăviți dacă purtați obiecte care au aparținut altor persoane ale căror energii nu sunt compatibile cu ale voastre. Pentru a preveni acest lucru, dacă primiți în dar sau moșteniți o bijuterie veche, țineți-o timp de o săptămână în apă sărată. Folosiți patru lingurițe de sare de mare la un sfert de litru

de apă de izvor. Dacă e posibil, lăsați vasul cu apă și cu bijuteria la soare.

Energia de viață din alimentele pe care le consumați

Toate alimentele pe care le consumați sunt pline de energie de viață. Alimente diferite conțin diverse combinații de energie. Asta înseamnă că atunci când mâncați ceva absorbiți și energia din mâncare. Dacă această energie este ceea ce-i trebuie câmpului auriu, vă va fi de ajutor trupului și sănătății. Dacă energia din mâncare nu reprezintă ceea ce-i este necesar câmpului vostru, atunci ea va interfera cu sănătatea voastră.

Sunt necesare încă multe cercetări pentru a clarifica modul cum energia de viață din alimente ne influențează. Cei doi cercetători despre care știu că au investigat energia de viață din alimente sunt vestitul Mishio Kushi, prin cercetări de macrobiotică, și dr. Hazel Parcelles, un medic naturist din Albuquerque, New Mexico, care a studiat energia de viață din alimentele cultivate organic în comparație cu energia de viață din cele care au crescut cu ajutorul îngrășămintelor chimice.

Macrobiotică separă în esență alimentele în funcție de energia lor în două grupuri de bază: unele cu conținut de yin, sau energie feminină, și cele care conțin yang, sau energie masculină. Toate alimentele pot fi reprezentate pe o linie conținând un anumit grad de yin sau yang, cu un punct neutru la mijloc. Conform macrobioticii, avem nevoie de un anumit tip de alimente care se bazează pe energia transportată. Această combinație variază în funcție de cine suntem, de anotimp și de regiunea în care trăim. Macrobiotică se bucură de o mare popularitate în această țară în prezent. Am văzut mulți oameni care s-au însănătoșit cu ajutorul acestei științe. Altor oameni nu le-a priit la fel, din cauză că trupurile lor nu li s-au putut adapta. Reprezintă o schimbare drastică în regimul lor alimentar de totdeauna, sau pur și simplu nu era ceea ce trupurile lor doreau și de ce aveau nevoie în acel moment.

Dr. Hazel Parcelles este vindecătoare de-o viață și are o sută trei ani în momentul când scriu aceste rânduri și încă își mai practică arta. A fost un pionier în măsurarea energiilor de viață din alimente cu scopul de a determina dacă avem ritmurile energetice sprijinitoare de viață, sau prelungitoare de viață. (Prin ritmurile energetice înțeleg frecvența pulsațiilor.) A pus la punct o metodă cu care să măsoare intensitatea ener-

giei de viață cu ajutorul unui pendul. Dacă un aliment are o intensitate sub cea a energiilor sprijinitoare, sau a celor prelungitoare de viață, ea ne sfătuiește să nu-l consumăm. Mâncând respectivul aliment, o parte din energia conținută în sistem se va pierde.

Conform dr. Parcelles, există două lucruri principale care scad ritmurile energiei de viață din alimente. Primul este poluarea rezultată din ploile acide sau din folosirea pesticidelor. Ca hrana să fie sănătoasă, alimentele trebuie să mențină un ritm al pulsațiilor auriu cel puțin la fel de înalt ca și ritmul pulsațiilor Câmpului Energetic Omenesc. Alimentele proaspete, cultivate pe baze naturale, au întotdeauna o energie superioară celor poluate de pesticide. Alimentele organice conțin modele vibratorii ale energiei de viață de care avem nevoie pentru sănătate. Ele sunt sănătoase nu numai datorită faptului că mențin modelul energetic normal al produsului, ci și fiindcă au și mențin intensitatea vibrațiilor suficient de înaltă pentru păstrarea vieții. Conțin și factori nutritivi mai naturali, cum ar fi vitaminele și mineralele.

Pesticidele duc la scăderea intensității vibrațiilor produsului sub limita a ceea ce reprezintă o garanție că pot sustine viața, dar mai și deformează modelul câmpului energetic al produsului, schimbându-i astfel chiar natura. Cu cât alimentele conțin mai multe pesticide, cu atât este mai deformat și mai slab câmpul lor energetic. Dr. Parcelles are câteva metode pentru îndepărtarea efectelor energiei negative a otrăvurilor rămase în legume, fructe, cereale și ouă întregi, crude. Prin simplitatea ei, formula poate părea absurdă, dar restabilește modelul inițial și intensitatea câmpului energetic al alimentului. Dă rezultate la cele enumerate, însă nu și în cazul alimentelor al căror câmp energetic nu mai este intact — cum ar fi carnea, păsările tăiate, alimentele prelucrate, cerealele sub formă de făină sau produsele lactate.

Umpleți chiuveta cu apă rece, adăugați un capăcel de Clorox — Clorox pur, fără nici un adaos. Scufundați în chiuveta plină cu apă, timp de 20 de minute, toate roadele din grădina împreună cu ouăle, procurate de la băcănie, clătiți-le cu apă rece și asta-i tot. Puneți-le apoi în frigider, așa cum se obișnuiește.

Dr. Parcelles consideră că a doua cale prin care alimentele își pierd energia într-o cantitate considerabilă este degradarea. Pe măsură ce acestea avansează, slăbesc intensitatea frecvenței și vibrează la una mai scăzută decât este necesar vieții. Dacă veți consuma aceste alimente, ele vor duce la scăderea intensității vibrațiilor câmpului vostru. Câmpul va trebui s-o compenseze trăgându-i energie de la o altă sursă, cum ar fi organele digestive. Cel mai bine este să nu consu-

mați asemenea alimente. Aveți grijă ca totul să fie proaspăt. Fierberea timp prea îndelungat a alimentelor are și ea ca efect scăderea energiei de viață, așa că e mai bine ca legumele să nu fie fierte complet.

Sunt și alte lucruri care influențează energia din alimente. De exemplu, când animalele sunt îngrozite în momentul ucidării, aurele lor au configurația energetică a groazei. Aura ei, albă-gri cu vârfuri ascuțite, este introdusă în persoana care mănâncă din carnea respectivă. În această situație, persoana trebuie să curețe energia groazei din câmpul lor. După părerea mea, acesta este unul dintre motivele pentru care rabbinii recurg la un întreg ceremonial înainte de a ucide vitele pentru carne.

Ca să păstreze energia din carne curată și sincronizată cu energiile pământului, amerindienii nu ucidă decât atât cât puteau consuma. Și făceau acest lucru cu respect și recunoștință. Cereau permisiunea, în cadrul unui ritual, să primească hrana de la animalele care urma să fie vânată. Prin aceasta, ei mențineau holografic legătura la nivelul al patrulea cu animalele, pe care le considerau locuitori ai pământului, egali lor. În timpul ceremonialului se confirma faptul că într-o zi persoana respectivă va fi și ea consumată la rândul ei pentru a hrăni alte forme de viață, menținând astfel marele ciclu al vieții, în care o ființă mănâncă o alta pentru a supraviețui. Era o modalitate de menținere a voinței lui Dumnezeu în cadrul modelului divin.

Vitaminele și mineralele sintetice nu au câmpul energetic normal al vitaminelor și mineralelor naturale necesare câmpului vostru energetic. Medicamentele nu sunt produse ținându-se cont de câmpul energetic. Multe dintre ele au efecte negative puternice în câmp, cum ar fi descreșterea sau schimbarea nivelului vibratorii normale, necesare menținerii sănătății. Remediile homeopate, pe de altă parte, sunt medicamente energetice și acționează direct prin câmp asupra trupului fizic. Cu cât este mai mare puterea lor, cu atât este mai înalt nivelul auric pe care-l influențează.

Obiceiuri legate de mâncare și aură

Măncați neapărat când vă este foame. În cazul că un câmp nu primește toate tipurile de energie de care are nevoie sau nu aveți mâncare la dispoziție, câmpul energetic se epuizează. De durata perioadei de foame depinde gradul de epuizare al câmpului. Câmpul se va epuiza în acele zone ale sale unde lipsesc anumite energii și unde este deja slab. Unul dintre cele mai dificile lucruri în vindecarea durerilor de spate este

prevenirea unei noi îmbolnăviri, ceea ce se întâmplă întotdeauna când clientului îi este foame. I-am sfătuit pe clienții cu dureri de spate să aibă în permanență asupra lor nuci proaspete și stafide. De fiecare dată când întârzie la o masă vor avea ce să mănânce pentru a menține ridicat nivelul zahărului din sânge. Și nu s-au mai îmbolnăvit. După toate aparențele, nivelul zahărului din sânge influențează puterea mușchilor, dar și conștiința fizică asupra a ceea ce era bine să faci și ce să nu faci.

Pe de altă parte, mâncatul excesiv poate avea drept rezultat scăderea vibrațiilor câmpului, iar persoana va fi cuprinsă de o stare de deprimare. Aura mâncatului în exces arată întunecoasă și vâscoasă, este plină de toxine.

Când nu beți, deși simțiți nevoia, câmpul energetic începe să se contracte. După o perioadă îndelungată de sete devine fragil, iar dacă setea continuă și se produce deshidratarea, câmpul auric începe să se așchicie.

Acordați atenție mâncării când o consumați și oferiți-i un aspect plăcut. Nu mâncați pe fugă, mestecați bine. Este deosebit de important să nu aveți nici o înțâlnire stresantă în timp ce mâncați. Stresul atacă imediat cea de-a treia chakră, închizând-o sau strâmtând-o. Cea de-a treia chakră aduce energiile de viață la organele digestive. Țineți mine: mâncarea urmează să vă hrănească celulele și să devină chiar dumneavoastră înșivă din momentul când se va afla în interiorul organismului.

Înainte de a începe să mâncați, meditați câteva clipe cu mâinile așezate peste mâncare, pentru a-i da energie și a vă sincroniza cu ea. Vizualizați cum vă hrănește. Oferiți mulțumiri pentru acest lucru. Apoi, în timp ce mâncați, urmați mâncarea prin aparatul digestiv, după aceea în celule, ceea ce vă va ajuta s-o apreciați.

Îndrumări generale pentru o alimentație corespunzătoare

Fiecare dintre noi avem nevoie de un regim alimentar care să ni se potrivească exact. El se va schimba în funcție de anotimp și o dată cu trecerea anilor. Dacă aveți probleme digestive, cum ar fi gaze intestinale, vă rog să vă faceți un consult și să verificați dacă nu sunteți cumva alergic la ceva sau dacă nu aveți vreun organ care nu funcționează corespunzător. Însă dacă sunteți sănătos, probabil că regimul alimentar pe care-l urmați își face efectul. Eziți să recomand un anumit regim alimentar, deoarece necesitățile fiecăruia dintre noi sunt atât de diferite! Totuși, iată acum

câteva îndrumări generale pentru a vă asigura o alimentație sănătoasă.

Mâncăți numai alimente organice

Câmpul lor energetic este mai puternic și are o intensitate a vibrațiilor suficient de înaltă ca să susțină și să lungască viața. Dacă nu puteți obține alimente pe baze organice, folosiți metodele de curățare ale dr. Parceller, refacând modelele energetice originale. Alegeți alimente nepoluate. Dacă veți cumpăra alimente preambalate, citiți neapărat eticheta și verificați astfel ce elemente s-au introdus în timpul prelucrării. Beți numai apă proaspătă de izvor, ambalată la sticlă, sau procurați-vă un sistem de filtrare foarte bun.

Ce să mâncăm

Regimul alimentar ar trebui să fie compus mai ales din grăunțe întregi, salate și legume organice proaspete după sezon. Asta înseamnă mai multe rădăcinăsoase în timpul iernii, pentru a vă sincroniza cu energiile de iarnă ale pământului. Puteți mânca și pește proaspăt, carne slabă — piept de pui sau de curcan, dar și carne de miel, în funcție de nevoile organismului. Aveți grijă să folosiți la salate cele mai degresate uleiuri. Unele studii au relevat că anumite ulceriuri, cum ar fi uleiul din ficat de cod sau uleiul din sămânță de in, reduc colesterolul din sânge. Au și un mare conținut de vitamina A. Poate le veți folosi în regimul alimentar pe care-l urmați.

Fierbeți în aburi sau coaceți alimentele oricând puteți. Ori consumați-le crude — este cel mai bine.

Preferăți grăunțele proaspete, întregi, pâinii sau pastelor făinoase. Grăunțele întregi păstrează energia de viață mult mai mult timp decât făina. Este bine să amestecați boabele de cereale, de porumb și de fasole, pentru a vă asigura cât mai multe proteine. Fasolea uscată trebuie fiartă încet și foarte bine, ca să se digere ușor. Mulți oameni nu digeră bine fasolea soia. Dacă vă balonați după ce ați mâncat fasole, înseamnă că nu ați digerat complet mâncarea. Scoateți-le din meniu până veți prinde putere. Încercați tofu*. Este deja parțial digerat.

Cumpărați nuci numai proaspete și păstrați-le în frigider. Când se răncezesc, devin foarte greu digerabile și mai bine să nu le mâncați. Nu uitați că nucile conțin o cantitate mare de ulei, așa că asigurați-vă mai întâi dacă sunt bune pentru voi, așa că nu mâncați prea multe.

Ce să nu mâncăm

Renunțați la toate alimentele care au în componența lor conservanți sau alte chimicale, întrucât intensitatea lor vibrativă nu are capacitatea de a susține viața. Consumați cu prudență și în cantitate mică acele alimente care conțin grăsimi, colesterol, zahăr, sare și lapte; alimente acide, ca roșiile, sau alimente care conțin substanțe precum cafeaua sau ciocolata. Produsele lactate și uneori grăul produc mucus în sistem. Vă sugerez să limitați consumul de produse lactate sau să renunțați cu totul la ele. Există pe piață foarte multe produse lactate degresate, cu o cantitate redusă de lactoză. Ar fi o idee să le încercați. Mulți oameni au reacții negative la legumele din specia Solanum, cum ar fi vinetele sau ardeii grași.

Nu mâncați pești care trăiesc pe fundul apelor, ca de exemplu calcanul sau orice alt pește plat, sau, indiferent de specie, pești care au fost poluați. În fiecare an, tot mai mulți pești din diferite zone ale mărilor ajung să fie poluați de feluriti factori. Pentru a fi la curent cu ce anume este curat și poate fi consumat, întrebați la magazinul alimentar din localitate.

Citiți etichetele

Pe orice produs alimentar gata ambalat trebuie să fie indicate toate datele referitoare la el. Citiți în special acele etichete de pe produsele alimentare declarate „gustări cu conținut bogat în proteine”. De fapt, cele mai multe nu sunt așa. E un mod al Noii Epoci de a reduce consumul de dulciuri. De fapt, cele mai multe produse de acest fel sunt doar mizerii alimentare ale Noii Epoci.

Urmăriți distribuirea calorilor

Procurați-vă una dintre nenumăratele broșuri care se găsesc pe piață și care vă prezintă cantitatea de calorii și colesterol, precum și diversele tipuri de grăsimi din alimente. Folosiți-o ca pe un îndrumar menit să vă ajute în alegerea alimentelor consumate. Există și câteva cărți bune care prezintă regimuri alimentare ce echilibrează cantitățile specifice de proteine, fructe, legume, carbohidrați și grăsimi. Oferă chiar idei de meniuri și rețete culinare. Citiți etichetele de pe alimentele cumpărate, căci ele arată cantitățile de proteine, carbohidrați, grăsimi și colesterol conținute. Dacă etichetele nu vă oferă toate datele care vă interesează, poate că e bine să nu mai cumpărați respectivul

* Tofu — un produs alimentar moale, alb, de consistența brânzei, fabricat din lapte de soia coarsit, cu un mare conținut de proteine, folosit inițial în bucătăria orientală. (N. tr.)

produs. Multe etichete dau informații greșite, doar pentru a se asigura vânzarea lui.

Combinatii alimentare

Îi este mai ușor organismului să digere anumite combinații de alimente. Cele greu digerabile vor rămâne în sistem un timp mai îndelungat și vor degaja toxine în corp. Mucusul din tractul digestiv este compus din fire lungi de proteine nedigerate. Dacă urmați câteva sfaturi simple în privința combinării alimentelor conform procesului digestiv, vor fi digerate aceste produse mai ușor. Boabele de cereale și legumele se împacă bine. În general, am putea spune că toate alimentele care conțin amidon se asortează cu legumele. Legumele se potrivesc și cu proteinele, și cu carnea, dar și cu nucile. Uleiul și legumele cu frunze, sau uleiul și fructele acide ori subacide se digeră bine împreună. Dar uleiul combinat cu fructele dulci — ca bananele sau curmalele — nu se potrivesc de loc. Nu uitați că uleiul încetinește digestia. Printre cele mai greu digerabile alimente când sunt consumate împreună se numără proteinele și produsele cu conținut bogat în amidon (carnea și cartofii, de exemplu), ulei și amidon sau fructe și amidon. Mâncați pepenele galben fără nimic altceva și apoi așteptați câteva ore înainte de a mai mânca altceva. Orice fruct reprezintă o gustare grozavă. Fructele, ca și sucul de fructe de altfel, trebuie consumate singure. Dacă aveți suc de fructe, beți-l dimineața imediat ce vă sculați. Așteptați 30 de minute până la 1 oră înainte de micul dejun.

Vitamine și minerale

Consumați numai vitamine și minerale naturale. Conțin energia naturală a pământului. Unii oameni au reacții negative puternice față de unele vitamine pe care le folosesc, din cauză că sunt sensibili la lianții ce intră în compoziția vitaminelor. Dacă alimentația este corespunzătoare, poate că nici nu aveți nevoie de vitamine. Fiți conștienți de schimbările pe care stresul le poate provoca asupra organismului. Există momente când e posibil să aveți nevoie de aceste vitamine, dar și când nu aveți nevoie. Dacă mâncați totuși alimente cultivate pe soluri slabe, se poate să aveți nevoie de vitamine pentru a compensa deficiențele din alimentație. Dacă lucrați în domeniul îngrijirii sănătății și intrați mult în contact cu bolnavii, este necesar să vă suplimentați regimul alimentar cu vitamine și minerale. Găsiți un produs natural bun, cu multe minerale și vitamine în componența sa, și consumați cantități suplimentare de calciu, potasiu, magneziu și vitamina C. Folosiți calciu lichid, care este digerat în

stomac, și nu în intestine. Nu luați niciodată vitamina C fără vitaminele A și E. Din nou, cantitatea de vitamină depinde de organismul ficăruia. Algele care se găsesc actualmente pe piață sunt o sursă minunată de minerale și vitamine.

Crearea unui regim alimentar special pentru fiecare

Dacă aveți o boală serioasă, regimul alimentar trebuie să reprezinte un mijloc important al vindecării. Ce regim anume vi se potrivește depinde de natura problemei pe care o aveți și de modalitățile de tratament pentru care l-ați ales. Unii medici și vindecători nu prea se pricep la stabilirea unui regim alimentar capabil să contribuie la vindecarea pacienților. Dacă cei care vă tratează fac parte din această categorie, căutați un specialist în acest domeniu și rugați-l să facă parte din grupul de profesioniști care se ocupă de voi. Asigurați-vă că știți câte ceva și despre energia din alimente, și despre echilibrarea alimentației, dar și despre nutriția fizică. Lucrați în mod deschis cu medicul vostru, cu vindecătorul și cu ceilalți profesioniști din domeniul medical. Unii dieteticieni vă pot schimba regimul alimentar de la o săptămână la alta sau de la o lună la alta, în funcție de progresele pe care le înregistrați în privința sănătății. Alimentele consumate trebuie nu numai să vă hrănească în funcție de condiția ficăruia dintre voi, ci și să fie ușor digerabile. Probabil că va fi foarte important să se asigure normalizarea consumului de proteine, a grăsimilor, a carbohidraților, dar și de sare, dulciuri și stimulente. Poate că trebuie să consumați totul gătit pentru a vă ajuta digestia. Și nu uitați: indiferent de regimul alimentar urmat, tot trebuie să reușiți să descoperiți o cale de a alege acele lucruri pe care vă face plăcere să le mâncați.

Macrobiotica este bine cunoscută în zilele noastre. Așa cum am spus mai înainte, am descoperit că a fost de ajutor pentru mulți dintre oamenii care îi urmează principiile. Alora nu le-a folosit. Unele dintre principiile de bază ale echilibrării hranei în macrobiotică sunt foarte importante. Am văzut cum unele regimuri alimentare macrobiotice au curățat foarte bine câmpul energetic. Dacă urmați vreun tratament care implică iradiere, gândiți-vă că poate ar fi mai bine să urmați principiile macrobiotice. Conform lui Michio și Avelinei Kushi, macrobiotica dă rezultate minunate în tratarea bolii de radiație. În cartea sa *Regimul Macrobiotic*, Michio Kushi ne relatează următoarele:

În momentul bombardamentului atomic de la Nagasaki din 1945, Tatsuichiro Akizuki, doctor în

medicină, era director al Secției de Medicină Internă de la Spitalul Sfântul Francisc din Nagasaki. Majoritatea pacienților din spital, situat la o milă de centrul exploziei, au rezistat inițial efectelor bombei, dar la puțin timp după aceea au acuzat simptomele bolii de radiație produse de energia eliberată. Dr. Akizuki și-a hrănit personalul și pacienții potrivit unui regim alimentar monobiotoc, pe bază de orez nedecorticat, sos de soia, diverse alge de mare comestibile, dovlecel de Hokkaido, interzicând cu desăvârșire consumul de zahăr și dulciuri. Ca urmare, i-a salvat pe toți cei din spital, în timp ce mulți alți supraviețuitori din oraș au decedat din cauza bolii de radiație.

Alte regimuri alimentare cu efecte tămăduitoare, cum ar fi regimul lui Pritikin sau diversele regimuri concepute de dr. Ann Wigmore au ajutat numeroși bolnavi. Am cunoscut oameni cărora le-a fost enorm de util un regim alimentar cu conținut de proteine ridicat conceput de către biochimisti special pentru ei. Regimul „În formă, pentru viață”, care include multe fructe dimineața, i-a ajutat pe mulți să slăbească, să se simtă mai ușori și mai sănătoși și mai plini de energie. Dar alții, care aveau candida, s-au simțit mai rău din cauza cantității mari de fructoză din respectivul regim alimentar. Consultați lista cu materialele bibliografice în legătură cu aceste tipuri de regim alimentar. Fiți deschisi în privința căutărilor, dar observați dacă respectivul regim alimentar vi se potrivește sau nu.

Unii profesioniști din domeniul medical recomandă posturi speciale, regimuri de curățare sau anumite purgative, cum ar fi clismele sau clisterele, pentru curățarea sistemului. Dau rezultate bune când sunt folosite cu grijă și considerație față de trupul vostru și de toleranța sa. Dacă doriți să postiți, cereți îndrumări asupra celui mai potrivit tip de post pentru persoana voastră. Să nu începeți să postiți fără să aflați mai întâi cum s-o faceți, căci ar fi posibil ca mai mult să vă dăuneze.

Dacă este adevărat că clismele și clisterele asigură o curățare rapidă a toxinelor din trup, la fel de adevărat este și că ele îndepărtează prin spălare fluidele digestive naturale, pe care va trebui să le înlocuiți. Dacă recurgeți prea des la asemenea procedee, s-ar putea să simțiți slăbiciune. Nu faceți clisme de capul vostru, c nevoie de supravegherea unui cadru medical. Cel mai bine este ca partea irigatorului care se introduce să nu mai fi fost folosită de altcineva. Dacă nu este posibil, cumpărați respectiva parte pentru uz personal. Am cunoscut pacienți pe care clismele i-au ajutat, dar am cunoscut și pe alții care s-au simțit

slăbiți din cauza numărului mare de clisme. Dacă sunteți alergic la cafea, să nu faceți clismă cu cafea. Folosiți apă pură. Din cauza cafelei, ați putea intra într-o stare de convulsii. Dacă nu sunteți alergic la ea, după o clismă cu cafea vă veți simți foarte curat și într-o stare de bună dispoziție.

Când v-ați dat seama ce alimente vă fac bine, puteți folosi *Îndrumările generale pentru o alimentație corespunzătoare* prezentate mai înainte, ca să alegeți regimul potrivit organismului vostru.

Exerciții de energizare pentru trup

Studiile arată că exercițiile nu numai că reduc ritmul de îmbătrânire, dar îl pot chiar inversa. Nu e niciodată prea târziu pentru a începe. Revista *Time* a prezentat de curând fotografia unei bunicuțe în vârstă de optzeci de ani care s-a apucat de karate și a cucerit centura neagră în doi-trei ani.

Asociația Americană de Cardiologie recomandă cel puțin 20 de minute de exerciții în genul celor aerobice, de cel puțin trei ori pe săptămână, dar puteți ajunge și până la cinci ședințe pe săptămână. Prin *aerobic* se înțelege orice activitate care pune în mișcare grupurile mușchilor mari pentru a menține un ritm cardiac ridicat la maximum 60 până la 65 la sută, timp de 15 minute sau mai mult. Ritmul cardiac maxim înseamnă capacitatea absolută a inimii de a bate. Fiește că nu este cazul să faceți exerciții în acest ritm, întrucât v-ar forța inima prea mult. Puteți determina ritmul cardiac maxim scăzându-vă vârsta din 220. Printre activitățile cu bune rezultate putem include: exercițiile aerobice sau dansul aerobic, mersul pe jos, mersul pe bicicletă, înotul, canotajul, săritul corzii și skiul de fond. Exercițiile aerobice mențin sistemul circular puternic și, de obicei, nu duc la dezvoltarea musculaturii sau slăbirea exagerată. Începeți să pierdeți din greutate numai după ce au trecut cele 20 de minute necesare trupului. Prin urmare, trebuie să continuați un timp mai îndelungat. Pentru a vă dezvolta mușchii aveți nevoie de alte exerciții.

Cea mai bună metodă de slăbire este să faceți exerciții și să mâncați bine, așa cum v-am arătat în paragraful despre alimente. Studiile au demonstrat că sunt mult mai indicate exercițiile și o masă consistentă decât limitarea consumului de alimente pentru a pierde din greutate.

Exercițiile yoga sunt foarte bune pentru trup, dar și pentru toate nivelele câmpului auriu, când se desfășoară sub supravegherea unui bun instructor. Ajută la stabilirea unei legături puternice între trup și gân-

dire și asigură pătrunderea unor mari cantități de energie în organism. Unele poziții au fost special concepute pentru echilibrarea și încărcarea meridianelor de acupunctură. Este nevoie să suplimentați totuși exercițiile yoga cu exercițiile aerobice pentru inimă.

Întrucât regulat, dansul și exercițiile aerobice încărcă bine primul nivel al câmpului, cu condiția să se acorde suficientă atenție tuturor părților trupului. Aparatele speciale pentru exerciții, cum ar fi Nautilus, vor întări primul nivel al câmpului mușchilor și oarccum și pe cel al organelor, dar nu la fel de bine ca exercițiile care presupun mișcări rapide.

Pentru primele trei nivele ale câmpului auric, trupuile energetice asociate cu lumea materială tai chi și chi gong stabilesc echilibrul, încărcă și întăresc câmpul primelor trei nivele. Dacă se fac în mod corect și în funcție de nevoile individuale, ele pot fortifica toate părțile trupului, asigurând o stare de sănătate perfectă. Tai chi și chi gong fac minuni în ceea ce privește creșterea energiei, asigurarea legăturii gândire — trup și împănmântarea (intrarea în contact cu energiile pământului). Cred că asemenea arte marțiale blânde sunt cele mai bune pentru exersarea minții, cu condiția ca instructorii să fie ei înșiși pregătiți. Tai chi și chi gong pot întări mai multe nivele, în funcție de cât de bine este focalizată conexiunea gândire—trup. Pot întări și nivelele superioare dacă sunt practicate împreună cu meditația. Toate aceste exerciții trebuie îmbinate cu exerciții specifice necesare respirației, care încărcă și echilibrează câmpul auric.

Exercițiu: schimbul de energie

Următorul exercițiu pentru schimbul de energie are rezultate miraculoase asupra celui de-al patrulea nivel al câmpului, însă se execută numai cu un partener. Puneți o casetă cu muzica preferată și așezați-vă față-n față cu el. Pentru început, ridicați amândoi palmele în sus, apropiate, dar fără să se atingă. Iar acum mișcați-vă în ritmul muzicii, menținând palmele în aceeași poziție. Observați ce ușor devine totul după ce ați efectuat aceste mișcări mai mult timp. Când vi se pare ușor să vi le sincronizați cu ale partenerului, încercați să închideți ochii. Continuați să vă mișcați în ritmul muzicii. Veți fi surprins să descoperiți cât de ușor este să realizați sincronizarea cu energia unei alte persoane. După asta, deschideți iarăși ochii.

Și acum îndreptați asupra propriei persoane o parte din atenție. Cum faceți acest lucru? Ce faceți cu câmpul energetic ca așa ceva să fie posibil? Căutați anumite sentimente speciale în câmpul dumneavoastră, astfel încât veți ști cum să recreați această stare de

comuniune. Efectuați exercițiul cu un alt partener. Prin ce diferă? Prin ce se aseamănă? Continuați oricât vă face plăcere. Încercați același exercițiu fără muzică. Cum vă place acum? Când v-ați obișnuit cu starea de comuniune, o puteți aplica și în alte situații. Dacă cineva strigă după ajutor, încercați-o. Dacă sunteți pe punctul de a intra într-o discuție în contradictoriu cu cineva, încercați-o din nou.

Respirația și mișcarea fizică

Controlându-ne respirația, putem regulariza și direcționa fluxul energetic prin trup și prin câmpul auric. Orice exercițiu bun include reglarea respirației. Vindecătorii respiră puternic și adânc pentru a-și spori energia și puterile necesare vindecării.

Mulți oameni aparținând culturii noastre nu respiră adânc și folosesc doar respirația din partea superioară a pieptului. ceea ce menține câmpul energetic mai slab decât ar putea fi. Respirația profundă, de la nivelul diafragmei, este automată la copii, dar noi pe măsură ce ne blocăm sentimentele ne reducem și respirația. Când ne reținem respirația sau o reducem, ne oprim sentimentele și ne anesteziem. Plămânii sunt asociați cu libertatea. Dacă reducem respirația, simțim o mare tristețe. Respirația de suprafață din cultura noastră se află în legătură cu sentimentul că suntem prinși ca într-o capcană într-o lume pe care n-o putem controla și în care ne simțim în nesiguranță și neîmpliniți.

Respirația completă și profundă de la nivelul diafragmei ne ajută să simțim puterea de a ne recăștiga libertatea și acționează pentru a ne elibera de teamă, căreia îi suntem cu toții captivi în această epocă nucleară.

Iată acum un exercițiu simplu pentru respirație: stați cu genunchii îndoiți, picioarele îndepărtate cât lățimea umerilor, astfel încât genunchii să vină peste picioare, sau stați drept pe un scaun și sprijiniți-vă doar partea de jos a spatelui. Relaxați-vă; cu degetul arătător de la mâna dreaptă închideți nara stângă. Inspirați adânc prin nara dreaptă. Mențineți aerul în piept, acoperiți nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă. Acum expirați prin nara stângă. Apoi inspirați prin cea stângă. Mențineți aerul în piept. Acoperiți nara stângă cu degetul arătător de la mâna dreaptă. Eliberați nara dreaptă și expirați. Repetați exercițiul de respirație, trăgând în același timp în jos diafragma, astfel încât partea inferioară a abdomenului o împinge înspre piept. Umpleți-vă pieptul cu aer. Iar acum puteți adăuga o simplă mantră, dacă vreți, pentru fiecare inspirație și expirație: libertate, putere,

sănătate. Când vă obișnuiți cu respirația profundă, o puteți face prin ambele nări în orice moment. Să sperăm că va deveni o deprindere sănătoasă.

În artele marțiale, direcția forței și a puterii este întotdeauna direcția fluxului energetic. O izbucnire bruscă de energie direcționată spre un adversar e însoțită de o expirație forțată și un strigăt puternic.

Artele marțiale, în care câmpurile energetice ale unor oameni (doi) interacționează între ele, vor încărca și vor întări cel de-al patrulea nivel al câmpului auric, nivelul relațiilor interumane. Totuși, cel mai bun exercițiu pentru dezvoltarea celui de-al patrulea nivel al câmpului auric care-mi vine acum în minte este dansul. Dansul presupune neapărat o relație — dacă nu cu o altă persoană, atunci măcar cu muzica însăși!

Nivelele cinci, șase și șapte ale câmpului reprezintă trupurile energetice asociate cu lumea spirituală. Aceste nivele ale câmpului sunt încărcate, echilibrate și întărite prin efectuarea unor exerciții specifice, cum ar fi yoga kundalini și yoga kriya, care combină pozițiile yoga cu „respirația de foc”. Cel mai bine este să învățați aceste exerciții de la un instructor bun. —

Respirația de foc este un gen de respirație rapidă, care folosește diafragma ca pe-o pompă. Asigură o încărcare foarte puternică și foarte rapidă a aurci. Ultima respirație este extrem de profundă, iar acru se păstrează întâi în piept și după aceea este evacuat din plămâni, foarte încet. Repetând-o în diverse poziții yoga, asigurați mai întâi încărcarea câmpului, iar apoi veți direcționa energia exact acolo unde este necesară.

Avem cu toții nevoie de mișcare, chiar și atunci când suntem bolnavi. O pacientă de-a mea, care fusese aproape imobilizată la pat mai mulți ani din cauza unei lovituri în zona coloanei vertebrale, a reușit să umele servindu-se de un aparat de mers sau de un alt ajutor. S-a săturat la un moment dat de această dependență și a angajat pe cineva care se ocupa cu plimbarea câinilor. La început a străbătut doar distanțe foarte mici, dar acum poate să înconjoare de câteva ori blocul în care locuiește. În felul acesta, sănătatea i s-a îmbunătățit atât de mult, încât nu mai are nevoie de scaunul cu roțile.

Indiferent de starea sănătății, aveți grijă să executați orice fel de mișcări reușite. Este foarte important. Dacă sunteți prea bolnav ca să faceți multă mișcare, rezumați-vă la mai puțină. O. Carl Simonton, doctor în medicină, recomandă în lucrarea sa *Călătorie de Vindecare* o serie de exerciții care pot fi efectuate în pat. Le recomand cu toată căldura. Alegeți singuri exercițiul care vi se potrivește; dacă puteți, găsiți pe cineva care se pricepe la exerciții fizice și rugați-l să

conceapă câteva chiar pentru situația în care vă aflați. Sunt unele forme de tai chi și chi gong special concepute în scopul asigurării vindecării unor boli, întrucât au menirea să deschidă fiecare meridian de acupunctură. Dacă aveți posibilitatea, contactați un instructor bun de tai chi care să vină acasă și să lucreze cu voi. O plimbare scurtă va face minuni. Dacă vremea este calduroasă, ieșiți afară la lumina soarelui și inhalați o gură de aer proaspăt. Pe măsură ce vă veți simți mai bine, veți reuși să vă plimbați din ce în ce mai departe. În cele din urmă vă veți putea bucura de 30 de minute până la 1 oră de plimbare în pas vior.

Somnul și odihna

Când sunteți obosit, câmpul auric se micșorează și este mat, culorile lui sunt spălăcite. Razele de lumină ale celui de-al șaselea nivel al său, care în mod normal sunt frumoase și strălucitoare, pornesc în toate direcțiile, apoi se îndoie și cad. Cu cât rezistați mai mult fără odihna necesară, cu atât mai jalnic va arăta câmpul. Cu cât vă veți culca mai repede când sunteți obosit, cu atât mai iute își va recăpăta aura plinătatea, strălucirea, luciul și forma.

Unii oameni au nevoie de nouă-zece ore de odihnă, alții doar de opt, iar alora le trebuie chiar mai puțin. În general, pe măsură ce îmbătrânim, organismul ne cere tot mai puțină odihnă. Există persoane care dorm multe ore fără întrerupere, altele au un somn împărțit în reprize mai scurte și mai dese. Unii se culcă la o oră târzie din noapte, alții se scoală o dată cu primii zori ai noii zile.

Când aveți nevoie de odihnă și de câtă sunt chestiuni absolut individuale. Este o idee bună să dați ascultare nevoilor trupului și să faceți ceea ce vă cere. În timpul celor aproximativ cincisprezece ani de practică m-am luptat mereu cu această problemă. Am descoperit că mă simțeam extrem de obosită între 1,30 și 2,45 după amiaza. Îmi era foarte greu să țin ședințe de tămăduire între aceste ore. Mi-am dat seama că nu mai pot, așa că mi-am schimbat programul. Întrucât sunt o persoană matinală, am început devreme. Țineam patru ședințe de tămăduire între 8 dimineața și 1 după masa. Măncam de prânz între 1 și 1,30, dormeam de la 1,30 la 2,45 și ținam din nou ședințe de tămăduire între 3 și 5 sau 6 după masa. La ora 1,30 adormeam în numai câteva minute. De fiecare dată mă vedeam intrând într-o lumină albă. Cu exactitatea unui ceas, mă sculam la ora 2,45 și eram gata de o nouă zi! Ca și cum aș fi avut două zile într-una singură — o soluție pentru mine excelentă.

Nu există nici o regulă care să vă învețe cum s-ar cuveni să dormiți — cu excepția sfatului de a dormi atunci când sunteți obosit în concordanță cu ritmurile trupului dumneavoastră. Verificați ce anume are efect asupra dumneavoastră și încercați varianta respectivă un timp. Veți fi surprinși să descoperiți câtă energie vă va da. Nu mențineți la nesfârșit programul de odihnă, căci se va schimba. Lăsați-vă condus de fluxul propriu, care să mențină aura luminoasă și încărcată.

Cum vă folosiți timpul

Modul cum vă petreceți timpul la nivelul unei zile și al unei săptămâni este foarte important pentru o bună stare fizică, emoțională, mentală și spirituală. Nu uitați, fiecare nivel al câmpului auric corespunde unor aspecte specifice din viața voastră. Singura modalitate de a vă păstra câmpul sănătos și încărcat este de a acorda timp și a vă concentra asupra fiecărui aspect. Probabil că nu veți reuși să acordați o cantitate egală de timp tuturor aspectelor din viață, dar aveți grijă măcar să rezervați mai multe ore pe săptămână tuturor aspectelor. Lucrurile incluse în bugetul activităților cronofage cuprind și timpul acordat dumneavoastră înșivă, tovarășului de viață, familiei și prietenilor, muncii și vieții sociale, precum și relaxării. Dacă sunteți tentat să petreceți mai mult timp într-unul dintre aceste sectoare în detrimentul celorlalte, programați activitățile uitate pe calendar. Dacă sunteți un tip obsedat de muncă, aveți grijă să programați momente pe care să le petreceți cu partenerul de viață cu aceeași grijă cu care vă organizați timpul de muncă. Acordați timpul necesar dezvoltării fiecărui aspect din viața dumneavoastră, ca să vă dezvoltați fiecare aspect al câmpului auric. Să le trecem din nou în revistă. Vă veți menține trupul fizic și primul nivel al câmpului în stare perfectă dacă realizați activități și exerciții fizice și mâncați bine. Pentru a menține cel de-al doilea nivel sănătos, trebuie să vă iubiți.

Petreceți o parte din timp oferindu-vă grijă iubitoare și făcând exact ce aveți chef să faceți. Vă trebuie timp pentru propria persoană cel puțin o oră pe zi sau o zi pe săptămână, care să vă fie dedicată dumneavoastră înșivă și oricărei activități pe care vreți s-o desfășurați. Asta înseamnă că în ziua respectivă aveți grijă de dumneavoastră, nu de alții. Practicați jocurile preferate și ascultați muzica ce vă place. Petreceți-vă timpul în compania oamenilor simpatici sau singuri, aveți dreptul de a alege. Faceți lucruri pentru care în trecut nu ați avut timp.

Ca să vă păstrați sănătos cel de-al treilea nivel, petreceți timpul punându-vă la lucru mintea. Citiți cărți, rezolvați probleme, creați noi idei. Cel de-al patrulea nivel poate fi păstrat sănătos prin menținerea unei relații intime frumoase și a unora de prietenie, de susținere reciprocă. Cele trei nivele superioare ale câmpului dumneavoastră vor fi păstrate în stare de sănătate dacă veți efectua practici spirituale care vi se potrivesc, cum ar fi meditația, rugăciunea, intrarea în relație cu voința divină și contemplarea profundă.

Puteți avea activități în toate cele șapte aspecte ale vieții, chiar și atunci când sunteți bolnav. Firește că vor diferi față de ceea ce considerați că este normal. De fapt, probabil că veți avea mai mult timp să-l dedicați aspectelor spirituale din viață. Și asta vă va ajuta foarte mult să vă însănătoșiți. În boală, unele dintre cele mai mari schimbări în bugetul de timp vor avea loc în privința muncii și a relațiilor. Timpul pe care înainte îl petreceți la muncă sau îngrijindu-vă familia va fi acum dedicat propriei îngrijiri. S-ar putea să vi se pară foarte ciudat la început dacă nu sunteți obișnuit cu așa ceva. S-ar putea să vi se pară chiar foarte greu dacă ați petrecut o mare parte din viață muncind, ceea ce a constituit una dintre principalele surse de satisfacție și v-au ajutat să aveți o părere bună despre dumneavoastră.

Poate că prin muncă v-ați definit cine sunteți. Dintr-o dată vă treziți că nu mai sunteți un om activ. La început vă va speria tare. Aveți grijă să acordați acestor sentimente timp și spațiu. Meditați asupra propriei persoane și discutați despre această stare cu prietenii. Spuneți-le cum vă simțiți amenințat, și ei vor reuși să vă ajute. Țineți minte un lucru: indiferent cât de importantă ar fi munca, nu este mai importantă decât dumneavoastră. Pe când învățați să renunțați la a vă defini singuri timpul pierdut cu boala, veți descoperi zone mai profunde ale eului, neglijate în viața trepidantă pe care ați dus-o și cu care poate că nu v-ați confruntat de mult timp. Prioritară este grija față de voi. Încercați o vreme acest lucru, s-ar putea să descoperiți că vă place! Oricare v-ar fi meseria, acum vă va ajuta, fiindcă puteți lua ceea ce ați învățat în domeniul dumneavoastră și aplica noului proiect — vindecarea. De exemplu, dacă ați fost director, veți reuși să vă folosiți talentul organizatoric pentru a vă întocmi echipa de vindecare și planul de vindecare. Pe de altă parte, poate că este bine să renunțați pur și simplu și să lăsați pe altcineva s-o facă.

Veți descoperi că ritmurile vieții se schimbă în timpul bolii. Când sunteți sănătos, ritmurile vieții curg într-un mod care vi se pare natural. De exemplu, vă treziți probabil la aceeași oră în cele mai multe zile

ale săptămânii și vă e somn la o altă oră — să zicem: la amiază. Poate că vă culcați devreme, sau dimpotrivă: sunteți un om al nopții. Probabil că vi se face foame la ore fixe în timpul zilei și mâncați o cantitate de alimente pe care o considerați normală și sănătoasă. Probabil că preferați să faceți exercițiile fizice la o anumită oră, și nu la alta.

Nu intrați în panică dacă toate acestea se schimbă. Nu încercați să vă forțați să păstrați vechile ritmuri ori să vă întoarceți la ele. Așa ceva este absolut nesănătos. Vă mișcați în cicluri ale ritmurilor de sănătate diferite. Vi se vor schimba apetitul și orele de somn. S-ar putea chiar să dormiți la acea oră când ați vrut întotdeauna s-o faceți, dar trebuia să lucrați. Poate că veți avea mai multă energie când alți oameni ațipesc, sau invers. Ritmul sănătos în acest moment este acela pe care vi-l alege organismul.

Acum este momentul să vă lăsați în voia noilor ritmuri ale trupului, ritmuri care asigură vindecarea. Până la urmă se vor stabili în acei parametri pe care-i etichetați drept normali. Nu aveți nevoie decât de pu-

țină putere de adaptare. Este posibil ca ritmurile nici să nu se mai întoarcă la ceea ce numeați sănătos și normal înainte de a vă îmbolnăvi. E-n regulă. Probabil că noile ritmuri or să vă placă mai mult.

Câteva întrebări pe care să vi le puneți în legătură cu grija ce trebuie s-o aveți față de trupul fizic și de câmpul auric

Este nevoie să-mi îmbunătățesc vreunul dintre obiceiurile de igienă personală?

Care este cel mai bun exercițiu pentru mine acum?

Care este cel mai bun regim alimentar pentru mine acum?

Ce îmbrăcăminte și ce bijuterii mi se potrivesc cel mai bine acum?

Ce culori trebuie să port acum, având în vedere starea mea sufletească și a sănătății?

Regimul alimentar este potrivit pentru mine?

Am în vedere energia vitală din alimentele pe care le aleg?

Bugetul de timp este cel mai bun pentru mine?

Vindecă-te cu iubire, renunțând la perfecționism

Tu însuși ești principalul tău tămăduitor. Una dintre cele mai puternice căi spre autovindecare este intrarea într-o relație emoțională pozitivă cu tine însuși. Cei mai mulți dintre noi trebuie să depunem o cantitate uriașă de muncă în acest scop. Nu vrem de loc să ne acceptăm așa cum suntem. De exemplu, un sentiment de vinovăție nu este nimic altceva decât respingerea stării în care ne găsim într-un moment anume, ceea ce denotă faptul că nu vrem să ne acceptăm așa cum suntem atunci. Cu alte cuvinte, dacă ne simțim vinovați pentru ceva ce am făcut sau nu am făcut, atunci fie că amânăm să facem ceva pentru a corecta acel lucru, fie că suntem în curs de a face ceva, fie că am luat hotărârea să nu avem grijă de acel lucru pentru că nu ne exprimă integritatea. Este mai ușor să ne simțim vinovați pentru ceva decât să facem ceva ce trebuie ca să ne păstrăm integritatea. Ne e teamă că, indiferent despre ce ar fi vorba, trebuie să facem lucrul respectiv. Este mai ușor să ne simțim vinovați decât să ne confruntăm teama. Vinovăția ne acoperă teama, dar duce la autorespingere. Alegem autorespingerea în locul temerii.

Cea mai acută problemă de sănătate pe care o avem se numește ura-de-sine. Înțeleg că poate să vi se pară îngrozitor, mai ales cuiva care nu a simțit-o sau care se află într-o stare de negare. Dar când ajungeți să cunoașteți pe cineva mai profund, veți descoperi în

el un nucleu de ură față de propria persoană, în profunzimea ființei lor.

În loc să-i spunem ură-de-sine, folosim termenul de *autoapreciere scăzută*. În interiorul fiecărei persoane se dă o luptă continuă pentru autoaprecierea care acoperă ura-de-sine. Lupta pentru autoapreciere încetează rareori. Fiecare dintre noi încercăm să fim special într-un fel sau altul pentru a ne dovedi valoarea. Poate că nu este ceva conștient, dar se vede în comportament, atât când nu reușim nimic, sau când, dimpotrivă, reușim prea mult. Sunt cei care se străduiesc din răsuputeri și cei cărora nici măcar nu le pasă. Ne învârtim într-un cerc vicios. Încercăm, ori invers, nu încercăm de loc să dovedim că suntem valoroși conform unui standard pe care ni l-am stabilit în copilărie. Și totuși, când atingem felul propriu conform aceluia standard, uităm complet respectivul standard și începem să căutăm un altul.

Ne bazăm părerea despre valoarea proprie pe ceea ce așteptăm de la noi înșine. Cerem din partea noastră o perfecțiune imposibilă. Apoi ne judecăm și ne respingem în momentul când nu realizăm aceea perfecțiune. Ne propunem o listă interminabilă de lucruri de realizat. Și imediat ce realizăm ceva, ignorăm lucrul respectiv și-i scădem valoarea. Ne agățăm de următorul motiv de prăbușire. Nu ne oferim timpul ca respectiva realizare să se sedimenteze în conștiința noastră.

tră sau să ne feliicităm pentru ceea ce am făcut ori pentru ceea ce am devenit prin efortul și lupta noastră. Nu ne oferim în dar ceea ce am reușit sau ceea ce am dat altora. Rugați un vindecător să compare numărul ședințelor de autovindecare cu numărul ședințelor de vindecare dedicate altora. Întrebați-i pe muzicieni dacă reușesc să-și asculte propria muzică și să se bucure de ea fără să caute judecări de valoare.

Nu e de mirare că există oameni care nici măcar nu încearcă să realizeze ceva. Ei văd nebunia din întregul joc, așa că refuză să mai joace. Din nefericire, își ucid creativitatea, spiritul, energia vitală și uneori chiar trupul. Există două nivele de cauze la baza acestei strădanii sau lipse de strădanie. Primul este nivelul cauzei psihologice, cel de-al doilea — nivelul cauzei profunde, spirituale.

Cauza urii-de-sine la nivel psihologic

La nivel psihologic, cauza urii-de-sine este trădarea de sine, care începe din copilărie. Încă de când eram copii am fost nemulțumiți de noi și nu ne-am plăcut când nu puteam să facem ceea ce credeam că s-ar cuveni să fim în stare să facem, indiferent dacă era vorba despre o inițiativă de-a noastră, sau era un lucru pe care ni-l ceruse unul dintre părinți, un profesor sau o altă autoritate. Nu uitați: eram doar niște copii. Nu prea eram conștienți de ceea ce se poate face și ce nu.

Ceea ce știm este faptul că, asemenea tuturor copiilor, ne-am născut cu iubire necondiționată față de cei din jurul nostru. Vrem ca toți aceștia să fie fericiți și iubitori, ne așteptăm să primim iubire necondiționată din partea lor. Din nefericire, lucrurile se întâmplă rareori așa. Iată ce se întâmplă de fapt:

Când îi vedem pe alți oameni din viața noastră — aproape toți mai mari decât noi — că-și exprimă sentimentele negative, asta ne sperie. Mulți adulți ne domină când sunt furioși sau când noi ne exprimăm sentimentele negative, chiar dacă avem o justificare reală a reacției noastre la o situație nefavorabilă. Copii fiind, simțim că acțiunea dominatoare ne amenință însăși viața, așa încât innăbușim reacția justificată la o situație de viață.

Afară de innăbușirea reacțiilor negative justificate, nu avem nici o altă cale de a reacționa la faptul că cei din familie nu sunt întotdeauna iubitori unii față de alții și că își manifestă toamna și ura. Așa că încercăm să facem să dispară durerile și ca totul să meargă mai bine — soluția logică pentru un copil. Ne negăm pro-

priile sentimente, dar prin asta ne înșelăm pe noi înșine.

Firește că este o sarcină imposibilă să avem grijă de toată lumea în acest fel. Dar asta nu ne oprește. Cu cât mai mult încercăm să netezim lucrurile și să ne negăm sentimentele negative din noi și din alții, cu atât suntem mai puțin sinceri cu noi înșine și cu impulsul original de iubire necondiționată. Cu cât mai tare încercăm să facem totul așa cum trebuie, cu atât ne simțim mai neajutorați și cu atât mai sigur devenim impostori, trădând ceea ce suntem de fapt. Deducem, încercăm să obținem iubirea pe care o așteptăm. Cu cât încercăm mai mult și nu reușim să obținem iubirea, cu atât vom fi mai convinși că suntem imposibil de iubit și mai incapabili să ne iubim pe noi înșine. (Revedeți Capitolul I, dezvoltarea cului-mască.)

Mai există o parte a acestui cerc vicios care înrăutățește lucrurile și mai tare. În copilărie, când am obținut niște laude sau am fost ajutați ca să realizăm și mai bine ceea ce ne-am propus, am simțit în sinea noastră că ceva nu e-n regulă, fiindcă tot nu am reușit să obținem iubirea pe care o doream. În locul iubirii la care ne-am așteptat, am obținut laude. Lauda și iubirea nu sunt același lucru. Așa încât am încercat și cu mai multă ardoare. De fiecare dată când încheiam un asemenea ciclu vicios, de a reuși și de a fi lăudat, asta ne dovedea cu tot mai mare forță că ceva nu e normal în ceea ce ne privește.

Și nu numai asta, dar când reușeam într-adevăr „să fim cuminți” și primeam o recompensă, chiar dacă era iubire și recunoaștere, copilul impostor, și nu adevăratul copil, căpăta iubirea. Adevăratul copil din interiorul nostru era acoperit de impostor. Întrucât impostorul căpăta tot ce e bun, dovedește din nou că adevăratul copil din interior nu era vrednic de iubire.

De fiecare dată când reușim să fim buni, copii fiind, undeva în psihicul nostru primim mesajul că „adevăratul eu” nu poate fi iubit. Avem nevoie de iubire și exact iubire nu căpătăm. Prin acest proces nu învățăm niciodată cum anume să ne iubim. În schimb, uităm cine suntem. Adevărata noastră nevoie de a fi recunoscuți și iubiți pentru ceea ce este „adevăratul copil din interior” — și nu pentru ceea ce face impostorul — nu este niciodată împlinită. Acest ciclu dureros continuă și la maturitate.

Cauza urii-de-sine la nivel spiritual

Cealaltă cauză a urii-de-sine este de fapt aceeași ca și cea psihologică, dar poate fi găsită în viața spirituală. Dacă citiți această carte, vă aflați probabil pe o

cale spirituală de un fel sau altul. Faptul că vă aflați pe o asemenea cale face ca uncori acceptarea eului să fie și mai dificilă, căci este probabil ca cea mai mare parte a efortului pe care-l depuneți în viață să aibă drept finalitate limpezirea propriei păreri despre voi, înțelegerea și îmbunătățirea sinelui. Prin urmare, sunteți probabil mult mai conștient de imperfecțiunile dumneavoastră și de felul în care creați experiențele negative din viață decât erați înainte de a fi început practic activitatea spirituală. Din nou, este greu să găsiți imperfecțiuni în ceea ce vă privește și să vă acceptați totuși.

Mai există un aspect al activității spirituale care face greu acceptabile imperfecțiunile din viața fizică. Când depunem o activitate spirituală, ne mutăm în permanență de la un anumit nivel al conștiinței la altul. La nivele superioare, această activitate este plină de lumină și fericire. Dar când ne întoarcem la nivelul fizic și încercăm să integrăm ceea ce tocmai am trăit, ne este uncori și mai greu să ne acceptăm imperfecțiunile ca ființe umane. Este mai greu să trăim într-o realitate fizică finită și să știm în același timp că realitatea noastră superioară este infinită. Este mai greu să ne simțim teama, și la nivel superior să știm totuși că nu avem de ce ne teme, să simțim că totul este confuz în minte și să știm, la nivelul superior al ființei noastre, că suntem limpeze și lumină.

Înseși învățăturile spirituale ne pot îngreuna acceptarea și iubirea față de noi înșine. Uneori par paradoxale. Ne e greu când ni se spune că trebuie să ne eliberăm din închisoarea existenței ca om și în același timp că trebuie să avem încredere în condiția umană. Este greu să ți se spună că lumea materială e o expresie a divinului, că de fapt este divinul, și să vezi totuși haosul, furia și ura de aici. Este greu să ți se spună că pentru a deveni mai spirituali trebuie să spiritualizăm materia și că singura cale de a o face este acceptarea lumii materiale așa cum este ea. Este extrem de greu să acceptăm natura de bază a lumii noastre fizice ca duală și să încercăm totuși să trecem de acea dualitate într-o stare de unitate a ei.

Asta se poate realiza prin iubirea de sine și prin acceptarea Universului așa cum este, a victorilor noastre așa cum sunt ele, știind că întotdeauna există o călăuză și o protecție și că întotdeauna există un motiv superior a tot ceea ce se întâmplă. Și când acest aspect larg al acceptării este încorporat în mintea conștientă, în existența conștientă, veți descoperi că propriul progres este într-adevăr foarte rapid.

Procesul de tămăduire poate părea mai dificil din perspectiva spirituală, întrucât nu pare rațional. Călăuza ne spune că suntem ființe spirituale de lumină, și

totuși ne simțim prinși ca într-o capcană într-un trup care poate fi plin de dureri și de boli. Suntem îndemnați să acceptăm cu iubire durerea și boala așa cum sunt ele, să acceptăm cu iubire că noi le-am creat și chiar să acceptăm cu iubire cum anume le-am creat. Asta înseamnă să ieșim din starea de negare, să recunoaștem că există acolo și că există pentru un motiv; să ne iubim și să ne acceptăm pe noi, cei care le-am creat, și să ne acceptăm toate gândurile și acțiunile în scopul de a le crea. Dacă o facem, înseamnă că acceptăm crearea pe mai departe a bolii.

Chiar dacă la început așa vi se pare, vă rog să rețineți: *Acceptarea nu înseamnă capitularea în fața bolii sau a procesului de boală. Înseamnă să avem încredere deplină în noi, să ne iubim și să ne acceptăm viziile și pe noi înșine, indiferent ce-ar fi.* Înseamnă să ajungem să ne cunoaștem eul profund, să comunicăm cu el, să-l identificăm și să-i descoperim divinitatea. Astfel, descoperim că trupul sănătos este expresia însăși a aceluia cu profund. Descoperim că, oriunde s-ar afla boala în trup, ea este de fapt acolo unde nu i-am permis cului divin, profund, să se exprime. Este locul unde există confuzia dintre eul real și impostor și unde i-am permis impostorului să domine. Este locul unde i-am permis cercului vicios al urii-de-sine să se rotească.

Întreruperea ciclului vicios al urii-de-sine

Singura cale de întrerupere a ciclului vicios al urii-de-sine este de a-l identifica pe impostorul din interior și de a înceta să mai încercăm să ne modelăm astfel, încât să-i mulțumim pe alții. Începeți să vă observați pentru a descoperi în ce măsură ați devenit impostorul; cum vă manipulați, cum vă trădați și cum vă respingeți conform cu ceea ce credeți că vor alții de la dumneavoastră; și prin asta, cum pierdeți legătura cu adevărul eu. Pun pariu că exact așa ați procedat și în copilărie.

Pentru a descoperi ciclul vicios al urii-de-sine întrebați-vă:

Cum mă comport și ce presupun că vor autoritățile?

Cum mă resping pentru asemenea comportament? Cum fel de ură-de-sine acumulez în mine pentru că fac acest lucru?

Mă resping înainte ca altcineva s-o poată face?

În ce situație nu mă plac și mă resping mai mult (de exemplu, când pierd un concurs)?

Ce-mi fac când pierd?

Întocmiți o listă. Scrieți pe o parte a paginii tot ce aveți să vă reproșați. Pe cealaltă parte scrieți ce părere aveți despre dumneavoastră în legătură cu aceste lucruri. Printr-o autoexaminare de acest fel puteți deveni conștient de judecățile de sine pe care le formulați la adresa dumneavoastră și de sentimentele negative pe care le încercați. Este deja o parte importantă a datoriei. Din momentul când ați depistat sentimentele, aveți cheia pentru a pătrunde mai adânc în inima problemei. Următorul pas este de a recunoaște sentimentele respective. Voi folosi câmpul auric pentru a arăta de ce și cum acționează acesta.

Felul în care emoțiile negative față de voi înșivă influențează cel de-al doilea nivel al câmpului

Relația emoțională cu noi înșine se găsește la cel de-al doilea nivel al câmpului auric, purtătorul sentimentelor pozitive și negative față de noi înșine. Dar cele care determină nenumăratele probleme sunt doar sentimentele negative despre noi înșine. Energia și conștiința asociate cu sentimentele negative de la nivelul al doilea au o natură contrară vieții. Ca lucrurile să fie și mai rele, ținem această conștiință de energie nemișcată, nepermițându-le emoțiilor noastre negative să curgă. Acest fapt scade frecvența vibrațiilor la un nivel inferior celui care asigură viața și sănătatea, provocând stagnare în cel de-al doilea nivel, iar aceasta influențează apoi primul nivel al câmpului, blocând fluxul energiei vitale spre trupul fizic.

Reușim să menținem aceste emoții în stare de nemișcare, transferând o parte din conștiința de energie către nivelul mental pentru dispară. Aici, conștiința de energie se exprimă drept judecată de sine. Apoi, judecata de sine înnebună și mai mult sentimentele.

Permiteți-mi să reformulez această idee, vorbind doar despre transferul energic — conștiință. Noi transferăm energia negativă care în mod normal ar fi exprimată prin emoții negative până la cel de-al treilea nivel al câmpului, unde se transformă în judecată de sine, și la rândul său înnebună emoțiile negative de la nivelul al doilea și mai mult. Această reacție negativă inversă comprimă cel de-al doilea nivel al câmpului, reducându-i frecvența la un nivel impropriu pentru viață, ceea ce provoacă deprimarea emoțională a persoanei.

Câmpul auric al unei asemenea persoane arată foarte îngust la al doilea nivel. Norii de energie, în mod normal colorați strălucitor și care ar trebui să curgă de-a lungul liniilor definite de primul nivel,

sunt întunecați și murdari. E posibil ca unii oameni, care au al doilea nivel strălucitor, să nu înțeleagă de loc situația și să se simtă extrem de stânjenți lângă o asemenea persoană. Alții vor simți impulsul s-o ajute să iasă din această situație.

Este relativ ușor să curățăm cel de-al doilea nivel al câmpului. Tehnic vorbind, e o chestiune de transferare a conștiinței de energie înapoi, la cel de-al doilea nivel, și de repunere a ei în mișcare, încărcând-o. Energia în mișcare va provoca o experiență emoțională care va scufunda persoana în profunzimea sa, până la rădăcina problemei, și apoi, în cele din urmă, în esența ei. Un vindecător poate face acest lucru acționând asupra celui de-al doilea nivel al câmpului pentru a-l curăța și încurajându-și clientul să-și exprime sentimentele.

O puteți realiza și singuri, dacă vă este clar procesul. Mai întâi deveniți conștienți de judecățile de sine și înțelegeți că ele acoperă durerea. Dar înțelegerea singură nu este suficientă. Trebuie să vă relaxați și să simțiți. Lăsați-vă conștiința de energie să pătrundă din nou în cel de-al doilea nivel pentru a simți. Este necesar s-o simțiți, deoarece simțind-o reușiți să întoarceți fluxul de energie către cel de-al doilea nivel al câmpului, care este în stare de stagnare. Fluxul energetic înlătură stagnarea și asigură reîncărcarea câmpului, pentru a redeveni un câmp sănătos.

Exersați modificarea judecăților venite de la cel de-al treilea nivel al câmpului precum: „Nu sunt bun fiindcă...” sau „Ar fi trebuit să...” în sentimente la cel de-al doilea nivel, cum ar fi „Mă doare” sau chiar „Mă urăsc”. Lăsați-vă sentimentele să curgă, indiferent care sunt ele. Are efect. Imediat, norii în nemișcare de la cel de-al doilea nivel al câmpului auric încep să se miște și să se curețe. Prin curățare și mișcare, cel de-al doilea nivel se încarcă. În curând, „Mă urăsc” se transformă în „Mă doare”, care la rândul său se transformă în „Mă iubesc”, „Îmi pare rău că mă trădez în felul acesta” și așa mai departe. Expriemarea emoțională are drept rezultat revenirea câmpului la starea sa naturală de curgere și culori strălucitoare ale conștiinței de energie a iubirii de sine.

Un om de afaceri, Jeffrey, care a venit la mine după ajutor, a fost incapabil să se desprindă din cercul vicios al perfecționismului până ce n-a început să-și exprime sentimentele de durere. Jeffrey fusese împins de familie, încă din primii ani de viață, să devină bine cunoscut în domeniul său de activitate și realizat din punct de vedere financiar. Ca adult, simțea că nu reușește niciodată să facă destul. Indiferent de realizările sale, nu putea să fie mulțumit de el însuși. Fiecare

succes îl aducea și mai puțină plăcere. Se simțea gol pe dinăuntru.

Câmpul auric al lui Jeffrey prezenta multă rigiditate la cel de-al treilea nivel, dar și nemișcare în cel de-al doilea. Cel de-al treilea nivel îl apăsa pe al doilea. Nu-și dădea seama de sentimente și doar rareori le exprima. Golicinua sa interioră l-a adus la masa mea de vindecare. Când a început să se afunde în golicinua sa, al doilea nivel a început să se încarce și să se miște. Și-a schimbat culoarea de la galbenul strălucitor al iubirii la roșu-aprins când a exprimat primele judecăți de sine, urmate de ura-de-sine. Citindu-i câmpul și acționând asupra lui pe măsură ce reușea să se exprime, l-am îndrumat să rămână pe aceeași cale. Curând, ura-de-sine s-a topit în durere.

Pentru prima dată în viața lui a început să simtă durerea copilului din străfunduri care fusese supus unui stres continuu, încercând să fie perfect. Uneori, ca să oprească durerea, apela la judecățile de sine. Când se întâmpla acest lucru, fluxul energetic din cel de-al doilea nivel al câmpului auric se oprea și declanșa activitatea din cel de-al treilea nivel, în principal pe spatele trupului său, unde activitatea chakrei este o expresie a voinței — adică a voinței de a face durerea să înceteze. I-am descris cum arată totul și l-am ajutat să-și redirecționeze conștiința și fluxul energetic către partea din față a trupului și către cel de-al doilea nivel al câmpului. În timpul asta, un flux natural automat, de conștiință energetică pe partea din față a trupului, îi elibera din nou sentimentele. Învățând să-și redirecționeze acest flux energetic prin trup, i-a fost mai ușor să se întoarcă la sentimente.

Acest flux și reflux al expresiei sale a continuat, iar sentimentele izvorând din respingerea-de-sine din prezent au făcut loc durerii născute din respingerea-de-sine din trecut. Jeffrey și-a dat seama că o ducea cu sine încă din copilărie. Încercase cu atâtea zădărnici să facă ceea ce doriseră părinții lui, și încă mai încerca, indiferent dacă mai voia sau nu. S-a simțit un impositor care executa orice, numai să obțină iubirea părinților săi. Receptase mesajul cu privire la ceea ce se presupunea că trebuie să îndeplinescă pentru a fi un copil „bun” și, cumva, continua în acest sens și astăzi în lumea afacerilor.

Și astfel a ajuns la sursa ciclului său vicios. A descoperit-o în concluzia copilului că trebuie să se străduiască să atingă perfecțiunea pentru a obține iubirea părinților. Dintr-o dată, și-a privit din altă perspectivă întreaga viață. A fost extrem de descurajat la început. I se părea că tot ce făcuse vreodată în scopul de a reuși avusese la bază un motiv greșit — cumpărarea iubirii.

A încercat din nou să se protejeze ca să nu mai simtă durerea intrând în alte judecăți-de-sine. Dar cum eu l-am încurajat să rămână în compania durerii, s-a scufundat tot mai adânc în realitatea copilului din străfunduri. Nevoia de iubire a acestui copil era într-adevăr deosebit de reală. Îl iubea pe acest copil din străfundul său din toată inima. A simțit și a recunoscut esența acestui copil și esența miezului său. Ajunsesse, în sfârșit, acolo unde trebuia.

Viața lui Jeffrey s-a schimbat. Din acel moment se putea vedea pe sine și orice altă ființă omenescă într-un mod diferit. Nu va mai putea niciodată să-și evite sentimentele în aceeași măsură ca în trecut. Nu va mai fi niciodată în stare să-și susțină judecățile de sine așa cum erau. Va descoperi că se străduiește să atingă perfecțiunea, o va lua mai încet și-l va întreba pe copilul din el ce vrea de fapt. Va lăsa câteva afaceri mari să treacă pe lângă el și va prefera să existe în loc să exagereze făcând ceva.

Fluxul energetic prin cel de-al doilea nivel al lui Jeffrey a continuat să se întremeze în timp. Cu activitatea susținută, cel de-al doilea nivel al său și-a căpătat culorile strălucitoare normale, în mișcare. Și cel de-al treilea nivel a devenit mai strălucitor, mai flexibil și mai echilibrat față-spate. Primul său nivel a devenit mai puternic și mai bine încărcat. Ca urmare, trupul său fizic s-a simțit mai tânăr și mai plin de energie. Aceste schimbări au trecut și în cel de-al patrulea nivel al câmpului, iar relațiile sale cu alții au căpătat un sens mai profund.

Prin acest proces de exprimare emoțională învățăm cât de tare l-am brutalizat pe copilul din noi cu judecățile noastre de sine. Nu i-am permis să se folosească de toată gama de expresie emoțională către sine, fapt de care are nevoie pentru a trăi în noi și a-și păstra starea de sănătate. Și așa cum ne-am făcut acest lucru nouă, la fel l-am făcut și altora. În momentul când încetăm că ne mai facem nouă înșine acest lucru, încetăm să mai facem acest lucru și altora. Când ne acceptăm propriile limite, nevoile copilului nostru interior și imperfecțiunile sale, acceptăm toate aceste lucruri și în alții.

O dată ce începem să ne acceptăm așa cum suntem și ajungem să cunoaștem copilul din străfundurile noastre, se produce o altă iluminare: Ne dăm seama că am presupus că acest copil interior ar trebui să crească. Există anumite părți din copil care este necesar să crească, dar în principal copilul din noi n-ar trebui să crească. El are mai degrabă nevoie să trăiască în totalitate în interiorul nostru. Copilul nostru din străfunduri ne umple personalitatea cu sentimentul minunii și al bucuriei vieții. Ne oferă o plăcere simplă

care nu poate fi niciodată egalată de activitatea din viața de adult. Copilul din străfunduri deține cheia „cului real”, deoarece este parte a sa. Copilul nostru din străfunduri este o ușă deschisă către esența miezului nostru. Dacă veți petrece mai mult timp în compania copilului din străfunduri, veți afla adevăratul dumneavoastră eu. Se compune din multe fragmente luate din toate experiențele de viață trăite.

Cunoașterea copilului din străfunduri

O modalitate excelentă de a cunoaște copilul interior este să ne jucăm. Se dovedește că jocul poate fi un mijloc foarte bun de a vă descoperi nevoile. În special cele pe care le-ați lăsat neîmplinite în copilărie. În timpul jocului vor ieși automat la suprafață. După ce vor fi activate, unele dintre ele se vor maturiza, devenind adevărate nevoi adulte. Jocul poate fi și un excelent mijloc de a afla că nevoile voastre sunt bune și că ceea ce sunteți înseamnă ceva valoros și unic. Jocul este o modalitate excelentă de a vă exprima sentimentele pozitive în legătură cu voi înșivă. Încarcă cel de-al doilea nivel al câmpului auric și-i asigură fluiditatea.

Pentru asta, vă sfătuiesc să vă găsiți timp liber în fiecare zi, poate o oră sau chiar mai mult, să faceți ce doriți și nimic din ceea ce nu doriți. Programați-vă timpul ca și cum ar fi vorba despre o întâlnire de afaceri. Împliniți-vă dorința, indiferent cât de tânără este partea din dumneavoastră care vrea acel lucru. De exemplu, îmbrăcați-vă cu ce vreți, oricât de nesăbuit ar putea să pară. Măncați ce vă pofteste inima, duceți-vă unde vreți, ascultați muzica pe care o preferați. Dacă nu vă mai place, opriți-o imediat, dar numai pentru că nu vă simțiți bine, nu fiindcă nu știu ce voce vă spune că nu faceți ce ar trebui. Vedeți cât de repede puteți schimba ceea ce faceți conform dorinței din acel moment. Dați-vă drumul și simțiți-vă bine. Aduceți-vă aminte, asta faceați și când erați copil. Veți fi surprinși de rezultate.

După ce vă veți obișnui cu ore regulate de joacă, veți observa că există o legătură între nevoile copilului interior și cele ale adultului. Joaca celor mici a exprimat întotdeauna aspirația profundă teleologică* pe care o duc cu ele toate ființele umane. O dată cu maturizarea psihicului, aceste aspirații sunt exprimate în modalități adulte, mature. Activitățile începute pe tărâmul copilului se pot maturiza în activități ale

adultului. Sau pot rămâne așa cum sunt. Permiteți-le să fie ceea ce sunt, nu cereți nimic de la joc.

Când fiica mea era mică, ne jucam mereu împreună. Cel mai mult îmi plăcea s-o culc pe Celia seara. Jucam rolul unei rășuște obraznice, folosind o marionetă. Rășușa nu voia de fapt niciodată ca Celia să se culce și se strecura și ea sub cuvertură alături de fiica mea, stătea liniștită câteva minute, iar apoi arunca dintr-o dată cuvertura. Sau rășușa o întreba într-una dacă doarme deja. Ne distram de minune!

Pictam împreună tot cu destulă regularitate. Celia picta mereu câte-o lună și stele. O dată nu știam de loc ce să pictez, așa că am desenat o aură. Apoi am pictat o alta. Curând, nenumărate asemenea aure mă priveau de pe hârtie. Mulți ani mai târziu, un artist de profesie le-a pictat pentru lucrarea mea *Măini tămăduitoare* (este vorba despre Imaginile 11-1 și 11-2 din această carte).

Joaca activează și descătușează fantezia copilului. În psihicul matur, fantezia devine vizualizare creatoare.

Când am publicat pentru prima dată *Măini tămăduitoare*, Dorian, unul dintre studenții mei din clasa de vindecare, originar din Colorado, mi-a oferit un frumos urs alb, care a ajuns să fie cunoscut sub numele de Ursul Buddha. Toată lumea a fost de acord că dacă plec în lume să-i învăț pe oameni voi avea categoric nevoie de un urs. Au avut dreptate. Ursul Buddha i-a dat un mare ajutor copilului din străfundul meu. La început a și călătorit cu mine.

Exerciții pentru iubirea de sine

Este bine să practicați iubirea de sine directă. Iată acum câteva exerciții minunate pentru a învăța să vă iubiți. Dacă aveți probleme și nu reușiți să generați sentimente de iubire chiar de la primul exercițiu, s-ar putea ca următorul să vă ajute. Încercați-le pe toate și alegeți-le pe cele care vă plac. Petreceți câteva momente în fiecare zi iubindu-vă. O posibilitate este să vă propuneți 15 minute în fiecare dimineață și seară, o altă — să vă programați câte-un minut la fiecare oră!

Se poate ca aceste exerciții să nu fie atât de ușoare pe cât par. De obicei, imediat ce începem să ne concentrăm asupra noastră înșine începem să analizăm, să accesăm, să ne întrebăm dacă „n-ar trebui”, să ne judecăm și să ne descărcăm mânia pe noi. Așa ceva nu înseamnă iubire de sine. Dacă descoperiți că sun-

* Privitor la teleologie: doctrină filozofică potrivit căreia totul în natură ar fi organizat în conformitate cu un anumit scop, o anumită cauză finală. (N. tr.)

teți negativi, încetați, treptat, să mai fiți negativi și redeveniți pozitivi. Nu dați dovadă de egoism iubindu-vă. Când îți va mai degrăbă că sunteți o cupă care poate fi umplută. Când cupa dă pe-afară, iubirea se împrăștie către cei din jur. Trebuie să vă iubiți ca să puteți oferi iubire și altora. Țineți minte că toate lucrurile negative pe care vi le faceți le faceți și celorlalți, poate în mod inconștient, iar toate lucrurile bune pe care le revărsați asupra dumneavoastră le revărsați și asupra celorlalți.

Umpleți trupul și eul cu iubire

Poate că veți dori să începeți numai cu o parte a trupului, întrucât este mai ușor. Alegeți o parte a trupului care are nevoie de ajutor ori care nu vă place, pe care o respingeți sau de care vă este rușine. Concentrați-vă asupra acelei părți a trupului și îndreptați-vă iubirea asupra ei. Umpleți-o cu energie; vorbiți-i cu blândețe. Dacă simțiți vreo durere într-o anumită parte a corpului, asigurați-i un plus de iubire. În loc de a încerca să scăpați de această parte (ceea ce toți vrem atunci când simțim durere), intrați în ea cu conștiința. Ocupați-o cu înțelegere conștientă și bună-tate plină de iubire.

Iar acum faceți același lucru pentru întregul eu. Concentrați-vă asupra dumneavoastră înșivă și îndreptați-vă iubirea spre dumneavoastră, cum o îndreptați spre cei pe care-i iubiți. Dacă vă place să folosiți culori, folosiți mai întâi verdele, apoi rozul, apoi auriul, și în final — albul. Umpleți-vă întregul trup cu aceste culori.

Inițiați sentimentele de iubire cu ceva ușor

Concentrați-vă asupra unui obiect sau a unei ființe, cum ar fi un trandafir, un animal sau un copil pe care vă este ușor să-l iubiți. Intrați într-o stare de iubire cu acest obiect sau această ființă și oferiți-i iubirea dumneavoastră. De exemplu, dacă obiectul este un trandafir, priviți-l și apreciați-i frumusețea. Pipăiți-i petalele, bucurați-vă de mireasma lui. Simțiți legătura pe care-o aveți cu el, cât de mult îl iubiți și cât de multă bucurie vă produce.

După ce ați generat sentimente puternice de iubire în adâncul dumneavoastră, transferați aceste sentimente asupra voastră înșivă. Procedați și cu dumneavoastră așa cum ați procedat cu trandafirul. Priviți-vă trupul nemijlocit, fără să folosiți o oglindă. Apreciați-l. Uitați-vă la acea parte a lui care vă place cel mai mult, apoi la fiecare parte pe rând. Atingeți-o. Pipăiți-o. Simțiți-vă în interiorul acelei părți a trupului. Mângâiați-o cu blândețe. Miroșiți diversele părți ale

trupului. Simțiți câtă plăcere v-a oferit propriul trup. Iubiți-l, vorbiți-i cu blândețe. Repetați asta în fiecare zi, până va fi ceva ușor. Și va fi.

Exercițiul următor este puțin mai dificil, dar extrem de eficient. Efectuați-l în etape și veți deveni un maestru în arta iubirii de sine. Începeți cu câteva minute și măriți treptat timpul până la 10 minute.

Iubiți persoana din oglindă

Stați pe un scaun în fața oglinzii, priviți-vă în ochi și iubiți-vă. În acest timp, nu vă dați voie să vă judecați sau să vă răniți. După cum poate știți, cei mai mulți oameni se uită în oglindă, văd imediat toate lucrurile despre care cred că nu sunt așa cum ar trebui să fie și încep să le judece. Dacă vă surprindeți făcând asta, transformați imediat judecata de sine în gând bun și acțiune iubitoare față de sine. Din nou, vorbiți-vă cu blândețe. Uitați-vă adânc în proprii ochi și vedeți spiritul, dorința, iubirea și lupta pentru viață din ei. Observați ce ochi frumoși aveți. Observați aspectele pozitive care vă caracterizează părul și trăsăturile feței. Descoperiți că sunt o expresie a spiritului dumneavoastră. Căutați copilul din interior. Descoperiți-i bucuria, minunătia și iubirea. Iar acum căutați toate celelalte aspecte ale acestei persoane. Descoperiți ce anume îi place să facă, cum au ajutat aceste plăceri la modelarea ei în ceea ce sunteți în prezent. Descoperiți cunoștințele al căror păstrător și îngrijitor sunteți. Pentru ce anume a apărut pe pământ această persoană? Care sunt aspirațiile profunde ale persoanei din oglindă? Cum o puteți ajuta să-și realizeze aspirațiile? Iubiți-o și iubiți tot ceea ce sunteți.

După ce ați reușit să efectuați și acest exercițiu, sunteți gata să treceți la cel de-al patrulea.

Iubiți persoana și trupul din oglindă

Stați în picioare, în pielea goală, în fața unei oglinzi mari. Iubiți și acceptați fiecare parte a cului și a trupului dumneavoastră. Concentrați-vă asupra fiecărei părți a lui, așa cum ați făcut-o mai înainte. Topiți-vă înțelegerea conștientă în trup sau imaginați-vă un eu minuscul, exact ca voi, cum intră în respectiva parte a trupului și sălășluiește acolo. Mângâiați acea parte a trupului pe care o priviți și asupra căreia vă concentrați. Iubiți-o. Iubiți persoana din acea parte a trupului. Când apar judecăți de sine negative, vorbiți-le cu voce tare și spuneți-le să plece, simțiți reacția emoțională față de aceste judecăți de sine negative. Este ceea ce faceți întotdeauna când emiteți asemenea judecăți de sine. Și acum înlocuiți judecata negativă cu o declarație pozitivă în legătură cu zona

respectivă a trupului. Umpleți-o cu bunătațe simplă, iubitoare. Tratați în același fel întregul trup. Mai întâi lăsați negativitatea să dispară vorbindu-i cu voce tare, astfel încât să deveniți pe deplin conștienți de ea și de sentimentele pe care le creează, iar apoi înlocuiți-o cu ceea ce este pozitiv.

Nu uitați: concentrați-vă întâi asupra unei părți a trupului și apoi asupra persoanei din acea parte a lui. În timp ce faceți asta, verificați modul cum v-ați tratat fiecare parte a trupului dumneavoastră și pe dumneavoastră înșivă în legătură cu acea parte a trupului. Ați fost amabil și ați învățat aprecierea? Sau v-ați tratat cumva trupul asemenea unui tiran, solicitând perfecțiunea și funcționarea desăvârșită, fără să țineți cont de mesajele pe care vi le-a trimis? Veți descoperi că sunt părți ale trupului dumneavoastră, pe care le respingeți în permanență, probabil chiar de mai multe ori pe zi. Vindecați acest proces negativ din voi, devenind conștient de el și oferind un plus de iubire exact acelor părți ale trupului, precum și vouă înșivă. Înlocuiți toate propozițiile negative referitoare la trupul vostru și chiar la voi cu altele pozitive.

Iubiți acele părți ale trupului care sunt bolnave sau deprimare

După ce v-ați acoperit fiecare parte a trupului, îndreptați-vă atenția asupra acelor părți care sunt bolnave sau nu funcționează așa cum ar trebui. Acordați-le mai multă atenție încărcată de iubire, acceptați-le exact așa cum sunt, umpleți-le cu iubire necondiționată și cu esență din miezul vostru. Integrați acea parte din voi în întregul pe care-l reprezentați. Cheia care să vă ajute să realizați asta și să iubiți acea parte a trupului despre care simțiți că v-a trădat este aflarea cărui scop din viață i-a servit acea parte. Vă garantez că acea parte din trup vă dă o lecție sau și-a asumat vreo formă de răspundere pe care voi nu ați reușit să v-o asumați. V-a ajutat să supraviețuiți. V-a ajutat să treceți peste anumite experiențe de viață fără de care nu ați fi reușit. De exemplu, tumorile sunt uneori purtătoare ale conștiinței energetice de umplere a unei cavități sau a unui gol din viața unei persoane. Ele umplu oamenii atunci când aceștia se simt goi. Picioarele slabe îi ajută pe oameni să se așeze când nu mai pot sta în picioare, durerile de spate și de la nivelul gâtului îi ajută să-și controleze furia, întrucât ele liniștesc cantitatea de energie roșie care circula de-a lungul șirei spinării în momente de furie. Când asemenea probleme îi imobilizează pe oameni la pat timp de câteva săptămâni, asta se întâmplă fiindcă acei oameni au nevoie de bună înțelegere, de liniște și de odihnă.

Când ați acceptat din nou această parte în întregul pe care-l reprezentați și sunteți totuna cu ea, puteți să-i acordați și o vizualizare pozitivă. Spuneți-i cum se va însănătoși. Fiți la obiect. Dacă aveți o tumoră, iar aceasta și-a servit scopul de a vă umple, spuneți-i tumorii că nu mai aveți nevoie de ea pentru a vă umple. Spuneți-i că se poate dizolva, ca să se integreze restului trupului. Spuneți-i restului trupului din jurul tumorii să accepte această reintegrare în întreg. Sau dacă este vorba de un os rupt care nu se vindecă bine, vizualizați-l împletit în restul scheletului și crescând normal, fenomen foarte natural pentru un os. Dacă aveți o disfuncție cronică, vizualizați relaxarea mușchilor și întărirea lor astfel încât să țină oasele la locul lor, dar și îndepărtarea tumorilor și a sentimentelor negative asociate cu respectiva problemă fizică.

O persoană — o voi numi Bob — își respingea în permanență gâtul. Avea un gât oarecum mai dezvoltat și bărbie dublă. Această negare dura de ani întregi. Suferise mai multe traume în zona gâtului și avea probleme de insuficiență tiroidiană. Își răsuca deseori gâtul, din care cauză se plângea de dureri și uneori chiar de confuzie mentală. Bob a început cu oglinda, și mai târziu a acționat asupra lui, întins în pat fiind, chiar înainte de a adormi.

Când a început să i se vindecă gâtul, Bob s-a concentrat pentru a oferi iubire tuturor părților componente ale gâtului său, inclusiv asupra bărbiciei duble. În fiecare seară când se culca își punea degetele pe gât acolo unde era mai slab sau avea dureri și i-i vorbea plin de iubire. Își lăsa energia din degete să-i treacă în gât. Pe timp ce deschidea blocajele energetice de aici, descoperea tot mai multe voci temătoare și acuzatoare. La cel de-al doilea nivel al câmpului se aflau toate lucrurile pe care nu-și permisesese să le spună altora. În schimb, când blocajul s-a activizat, își repeta la nesfârșit lucrurile pe care nu le spusese altora. În felul acesta, încerca să găsească o modalitate acceptabilă de a spune ceea ce simțea nevoia să spună fără să-și mărturisească teama, care era păstrată în același loc din gât. Încercarea a eșuat. Blocajele de la nivelul gâtului au devenit și mai puternice.

Din perspectiva câmpului auric, lua în permanență energie de la cel de-al patrulea nivel, nivelul de interacțiune „Eu—Tu”, existent în lucrurile pe care dorea să le spună celorlalți și le cobora la nivelul celui de-al doilea nivel, spunându-și-le sieși. Astfel, reușea să blocheze și nivelul al doilea.

În timpul procesului de vindecare, Bob a trebuit să reducă energia la cel de-al patrulea nivel și s-o elibereze strigând în gura mare toate acele lucruri pe care nu-și permisesese să le spună. Așa a reușit să eli-

bereze vocile care i se înțepeniseră în gât. Bineînțeles că și asta i-a provocat teamă, de care a scăpat în momentul când a simțit-o. O parte din această teamă provenea încă din primii ani de copilărie, când nu avusesse voie să le „întoarcă vorba” părinților.

Sub toate acestea se află o incapacitate de a cere împlinirea nevoilor sale. Chakra gâtului se află în legătură cu adevărul. În cazul lui Bob, era vorba despre rostirea adevărului în legătură cu nevoile sale. Și-a dat seama în copilărie că singura modalitate de a-și vedea îndeplinite cerințele era să ceară și să implore într-una. Apoi, după o lungă așteptare, unele dorințe i se îndeplineau. Bob și-a dat seama că tiroida sa mărită e legată de necesitatea împlinirii golului de foame din gât, care se formase din cauză că fusese obligat atât de mult timp să aștepte să fie hrănit. Procesul de vindecare a continuat mai multe luni și, treptat, a reușit să rostească adevărul cu privire la nevoile sale, blocajele energetice de la nivelul gâtului au dispărut, iar gâtul i-a devenit tot mai puternic.

A descoperit apoi un aspect interesant la care nu se mai gândise niciodată. S-a trezit de mai multe ori în anumite situații când, brusc, se înfuria teribil pe o anumită persoană. În timp ce furia începea să i se ridice de-a lungul șirei spinării, reușea s-o oprească apăsându-și mușchii gâtului atât de tare, încât îi împingeau gâtul în afară. Și-a dat apoi seama că neregularitatea gâtului său îl ajuta să-și controleze furia, să nu-i mai rănească pe cei din jur. Cu alte cuvinte, a hotărât să-și provoace sieși durere decât să rănească persoana pe care se înfuria. Când și-a dat seama ce serviciu îi face gâtul său cu malformații, a început să-l aprecieze mai mult. A dezvoltat modalități mai bune de a-și controla furia, observând felul cum creșea sau intra în situații care i-o provocau doar fiindcă nu cerea să i se îndeplinească nevoile sau nu avea grijă de sine. În fiecare caz în parte, dacă și-ar fi luat nevoile în serios, nu s-ar fi aflat în situația care a provocat respectivul acces de furie. Când a început el însuși să și le respecte, asemenea situații pur și simplu nu au mai apărut și nici n-au mai existat posibilități de provocare a unor accese de furie.

În fiecare noapte, Bob și-a atingea trupul și le spunea blocajelor să se limpezească, glandei tiroide — să se micșoreze și să ajungă la mărimea normală, iar gâtului său — să devină mai puternic. Mușchii gâtului au devenit, într-adevăr, mai puternici. A reușit să facă în curând exerciții pentru gât pe care nu mai reușise să le facă de ani întregi. I s-a îndreptat gâtul. A luat synthroid mai multe luni, și glanda tiroidă a început să funcționeze normal. N-a mai avut de mulți ani nici un fel de probleme cu gâtul.

Efectuând exercițiile cu oglinda, acestea vă vor inspira multe sentimente. Lăsați-le să curgă liber; iată câteva idei care vă vor ajuta să faceți acest lucru.

Permiteți sentimentelor să curgă

Unul dintre cele mai dificile lucruri pe care trebuie să le faceți în timpul procesului de vindecare, dacă n-ați mai practicat așa ceva, este să vă lăsați în voia sentimentelor, să le simțiți. Nu uitați nici un moment că simțiți conștiința energetică a celui de-al doilea nivel sub forma sentimentelor față de voi înșivă. Dacă vreți ca cel de-al doilea nivel al câmpului să devină echilibrat, clar, încărcat și sănătos, trebuie să le permiteți sentimentelor referitoare la propria persoană să curgă. În timpul unei boli, sentimentele vor varia de la tristețe la fericire, de la liniște la furie, de la furie profundă până la slăbiciune, de la vinovăție la dezgust, de la pretenții la milă de sine, de la singurătate la invidie, la iubire și așa mai departe. Toate aceste sentimente au legătură cu energia din cel de-al doilea nivel al câmpului și cu cât reușiți să le lăsați libere să curgă, cu atât mai limpede va deveni câmpul. O parte însemnată a procesului de vindecare este reprezentată chiar de această curgere a sentimentelor, deoarece au fost blocate atât de mult timp. Procedul a dat rezultate în privința lui Jeffrey și a lui Bob și va da rezultate și în ceea ce vă privește.

Am lucrat cu mulți oameni, dar încă n-am întâlnit pe nimeni căruia să nu i se potrivească asta. Suntem cu toții extrem de vioi când e vorba să cvităm emoțiile neplăcute pe care le ducem în noi. Mulți nici nu ne-am dat seama că, blocându-se sentimentele, ne blocăm de fapt forța creatoare și facem ca ceea ce ne provoacă cea mai mare teamă să devină ceva foarte posibil. Pe de altă parte, confruntându-ne cu sentimentele noastre și trecându-le pe toate în revistă, suntem eliberați și putem crea tot ce dorim în viață.

Avem acum ocazia să le dăm la iveală. Acceptați-le așa cum sunt. Sunt doar sentimente care, lăsându-le să curgă, vă purifică. Nu vă fie teamă să exprimați sentimente negative. Oamenilor bolnavi care au studiat vizualitatea pozitivă le vine uneori ideea că n-ar trebui să aibă sentimente negative, de teamă că nu cumva sentimentele și gândurile să devină vizualizare negativă și să le înrăutățească și mai mult boala. Din cauza acestei temeri, intră uneori în noi nivele de negare a propriei negativități. Pot ajunge la hotărârea să accepte doar o parte din această negativitate. Însă după exprimarea ei, continuă să nege restul.

Nu am constatat că exprimarea gândurilor sau a sentimentelor negative ne face rău dacă respectăm anumii parametri. Primul este ca exprimarea negativității să nu devină ceva obișnuit. În momentul când devine obișnuit, încetează să mai fie catartice. Cel de-al doilea parametru este că această exprimare negativă trebuie să se facă în prezența unei intenții pozitive de vindecare conștientă. Dacă le permiteți tuturor gândurilor negative să pătrundă în conștiință, iar sentimentelor negative să curgă cu intenția pozitivă de a vă vindeca, nu vă veți pomeni înțepeniți într-o negativitate care să vă dăuneze. Lucrul important în acest caz este intenția clară. Exprimați-vă sentimentele negative cu intenția de a le elibera, lăsați-le să circule și treceți de ele. Vă va ajuta să vă vindecați. Dacă intrați într-o stare de negare în privința sentimentelor negative, ele tot vor acționa în interiorul dumneavoastră, îmbolnăvind-vă. Nu vor dispărea doar pentru că le acoperiți cu un strat de miere. Cea mai bună cale de a înlocui negativul cu creșterea pozitivă este de a combina exprimarea negativului pentru eliberare cu vizualizarea pozitivă. Mai întâi curățați negativul din câmp, iar apoi, în spațiul astfel eliberat, introduceți culorile luminoase, pozitive, ale vizualizării.

Ceea ce vrem este de obicei opusul chiar al acelei temeri pe care o evităm. Cu alte cuvinte, există o conexiune inversă directă între temeri și ceea ce vrem să creăm. Poezia minunată de mai jos exprimă clar acest lucru. A fost publicată de Eva Broch Pterakos în *Prelegerea 190 — Calea călăuzei*.

Pe poarta de intrare

*Pe poarta de intrare a sentimentului slăbiciunii tale
îți trece și tăria.*

*Pe poarta de intrare a sentimentului durerii tale
îți trece plăcerea, dar și bucuria.*

*Pe poarta de intrare a sentimentului temerii tale
îți trec certitudinile și lipsa de griji.*

*Pe poarta de intrare a sentimentului singurătății tale
îți trece și puțința de-a te simți-mplinit,
de-a avea parte de iubire și de camaraderie.*

*Pe poarta de intrare a sentimentului urii tale
îți trece și puțința de-a iubi.*

*Pe poarta de intrare a sentimentului deznădejdii tale
îți trece și speranța cea adevărată și pe deplin
justificată.*

*În acceptarea nevoilor copilăriei tale
îți stă realizarea de acum.*

Meditații pentru vindecare

Ca să vă ajutați continuarea procesului de vindecare, iată acum câteva meditații pentru vindecarea celui de-al doilea nivel al câmpului auric. Sunt simple, se pot face ușor și au un efect benefic asupra limpezirii, echilibrării și încărcării câmpului.

Meditația de respirație a culorilor

Întrucât al doilea nivel al câmpului conține toate culorile, o modalitate simplă prin care puteți încărcă cel de-al doilea nivel este să respirați culorile. Puteți folosi orice culori care vă plac. Vă sugerez să folosiți următoarele culori: roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo, purpuriu, culoarea levănțicăi și roz. Poate că doriți să adăugați alb, argintiu, auriu și negru. Faceți rost de câte-un obiect în culorile pe care doriți să le folosiți — o bucată de material, hârtie, plastic sau sticlă. Puteți folosi chiar și culorile curcubului create de soare la trecerea printr-un cristal așezat în fereastră.

Urmați cu grijă instrucțiunile. Nu e suficient doar să vă gândiți la culorile, căci veți crea galben. Gândind, activați cel de-al treilea nivel al câmpului și trageți energie din el. Galbenul este culoarea pe care o produceți când vă gândiți. Pentru ca energia să intre în cel de-al doilea nivel al câmpului, trebuie să simțiți culoarea, să deveniți culoarea aceea, să fiți culoarea. Ca să deveniți culoare, e necesar să intrați în starea de simțire a acelei culori.

1. Țineți culoarea în mână, simțiți culoarea, priviți-o.
2. Inspirați culoarea. Umpleți-vă întregul trup cu acea culoare.
3. Deveniți culoarea respectivă.
4. Acum expirați culoarea.
5. Inspirați din nou culoarea. De data asta, umpleți-vă întregul câmp auriu cu respectiva culoare. Imaginați-vă că sunteți chiar culoarea aceea.
6. Simțiți ce înscamnă să fii culoare.
7. Acum expirați culoarea.
8. Repetați cele de până acum de mai multe ori.
9. Acum inspirați următoarea culoare. Umpleți-vă din nou trupul și câmpul cu acea culoare.
10. Repetați cu fiecare culoare de mai multe ori înainte de a trece la următoarea.

În timp ce faceți această meditație, veți observa că fiecare culoare are un anumit efect asupra stării dumneavoastră de spirit, este asociată unui principiu sau unei calități. Dacă aveți nevoie de acel atribut în viața voastră, meditația asupra acelei culori și introducerea ei în trupul și în câmpul vostru vă va ajuta să dezvoltați respectivul atribut în viața voastră. Figura 11-1 vă prezintă o listă a culorilor și a chakrei sau a părții din trup pe care le hrănesc.

Figura 11-1. Culorile chakrei la cel de-al doilea nivel al câmpului auriu și zonele trupului pe care le hrănesc.

CHAKRA 1	roșu	partea inferioară a trupului, glandele suprarenale, coxisul
CHAKRA 2	portocaliu	pelvisul inferior, organele sexuale, sistemul imunitar
CHAKRA 3	galben	zona plexului solar, stomacul, splina, ficatul, pancreasul, rinichii
CHAKRA 4	verde	zona inimii, sistemul circulator
CHAKRA 5	albastru	gât, plămâni, urechi
CHAKRA 6	indigo	ochii, capul, creierul mic
CHAKRA 7	alb	creierul mare, ochii

Meditații de culoare pentru chakre

În Capitolul 2, am prezentat o descriere generală a câmpului auriu și al chakrelor sale. Amintiți-vă că ele servesc ca metabolizatori de energie față de acele zone ale trupului unde se găsesc. Dacă sunteți lipsit de energie și slab într-o anumită zonă a trupului, atunci este bine să purtați acea culoare sau să efectuați o meditație de respirare a culorii. (Ca să aflați de care culoare aveți nevoie, consultați Imaginea 9-2, iar ca să efectuați meditația de culoare pentru chakre, folosiți desenul din Imaginea 2-7 pentru a localiza fiecare chakră.)

Începeți cu prima chakră. Concentrați-vă și atenția asupra acelei zone a trupului unde este localizată chakră. Imaginați-vă culoarea chakrei din acea parte a trupului, atât frontal cât și dorsal. Modelați culoarea sub forma unui disc cu un diametru de 15 cm. Dacă puteți vizualiza tridimensional, transformați discul într-o pâlnie, extinzându-i vârful în trupul dumneavoastră până ce capătul îngust al pâlniei va atinge șira spi-

nării. Răsuciți discul sau pâlnia în sensul mersului acelor ceasornicului* pe trupul dumneavoastră. Împingeți culoarea discului sau a pâlniei în trup o dată cu inspirația. Când expirați, culoarea continuă să intre în trup. Imaginați-o cum intră în organele specifice pentru acea parte a trupului, așa cum se vede în Imaginea 11-1. Treceți la cea de-a doua chakră. Repetați procedura de mai multe ori pentru fiecare chakră.

Aveți grijă să vă ocupați de toate chakrele, începând cu prima chakră și continuând în susul trupului. În timp ce avansați spre chakrele superioare, acordăți timp mai mult acelor zone ale trupului care nu sunt sănătoase.

Meditație de tămăduire de sine pentru boala specifică de care suferiți

Există două cărți minunate care prezintă o serie de meditații specifice pentru boli specifice. Prima se numește *Vizualizări tămăduitoare* și a fost scrisă de dr. Gerald Epstein. Este în așa fel structurată, încât puteți căuta exact problema care vă interesează și efectuați vizualizarea. Vă spune chiar și cât de des s-o faceți. O altă carte pe care o recomand a fost scrisă de Louise Hay și poartă titlul *Îți poți vindeca viața*. Dă exemple de meditații simple care cuprind mantră ce trebuie repetate pentru fiecare problemă ați avea. Aceste mantră se află în legătură cu sistemul de credință pe care probabil îl aveți și care este asociat bolii voastre. De exemplu, pentru orice problemă legată de glanda tiroidă, enunțul negativ al unei probleme este „Când este rândul meu?” Vizualizarea pozitivă pentru a schimba această problemă este „Am tot timpul din lume doar pentru mine”.

Introducere în descoperirea vindecătorului din noi

Fantezia, sau mitul, este o unealtă tămăduitoare foarte puternică, ea ne ridică din realitatea obișnuită și ne transportă într-o lume a simbolurilor care ne ajută să trăim întinderile nesfârșite ale călătoriei prin viață. Când ne confruntăm cu o boală serioasă sau cu schimbări bruște, profunde în structura familiei avem nevoie de acest ajutor. În aceste momente, ne putem asocia cu puterea lui Dumnezeu, ne putem ridica deasupra a

* „În sensul mersului acelor ceasornicului” în acest context înseamnă că priviți totul ca și cum ați fi în afara trupului dumneavoastră și vă-ați uita la un ceas așezat pe locul fiecărei chakre. Asta e valabil pentru chakrele frontale și dorsale. O altă modalitate de a determina „sensul mersului acelor ceasornicului” este ca mai întâi să strângeți grămadă degetele de la mână dreaptă, apoi îndreptați degetul mare de la mână dreaptă în chakră. Degetele strânse indică sensul de învârtire a chakrei. Folosiți mână dreaptă atât pentru partea din față, cât și pentru cea din spate a corpului.

tot ceea ce este lumesc și putem săvârși acte mărețe. Iată o poveste metaforică ce o să vă ajute să descăușiți enorma putere tămăduitoare și s-ar putea chiar să vă ajute să răspundeți la întrebări la care nu se poate răspunde din punctul de vedere al realității cotidiene.

L-am cunoscut în acest capitol pe copilul interior care a fost brutalizat și rănit. Ne-am jucat cu respectivul copil și i-am dat spațiu pentru exprimarea viciei. Acum este momentul tămăduirii directe a acestui copil. Rănile și bolile trupului fizic sunt cele ale copilului. Când începem să pătrundem în profunzimea rănilor, se poate să fie o experiență copleșitoare până când îl întâlnim pe vindecătorul interior. Alături de copilul interior, îl ducem în noi și pe vindecătorul interior, absolut capabil să facă față oricărui lucru cu care ne-am confruntat în viață. Vindecătorul din noi ne știe chiar de la începuturi, ne cunoaște sarcina de încarnare și se ocupă de toate problemele noastre din această perspectivă largă, înțeleaptă. Și acum o vizualizare pentru a-l cunoaște pe vindecătorul din noi. Este un mit, o fantezie, pentru vindecarea dumneavoastră.

Descoperirea vindecătorului din noi

Transmis de Heyoan

Odată ca niciodată, cu mulți ani înainte ca timpul să fie cunoscut așa cum este astăzi, a existat o scânteie de lumină în inima divinității. Acea scânteie din divinitate s-a spart în milioane de stele. Fiecare stea avea un nume, care era scris în numele Domnului. Una dintre acele stele ești chiar tu. Ca stea, ai crescut și te-ai dezvoltat și ai cântat de-a latul cerurilor către celelalte stele.

În acest timp de dinainte să te fi născut ca ființă umană, ai cunoscut lumina, iubirea și înțelepciunea. Nefiind născut, firește că nu aveai un trup, așa că te bucurai de foarte multă libertate. Erai total conștient de esența ființei tale. Aveai mare libertate de mișcare prin Univers, așa cum doreai. Te mișcai în direcția în care te concentrați. Cu intenția, ai început să crezi diverse lucruri. Dacă aveai o dorință, în mod automat îți o împlineai, creai.

Ai creat piatra și pământul, copacul și floarea, steaua și planeta, chiar și norul și vântul. Esența ta se mișcă ușor, schimbându-și mereu forma. Ai trăit ca nor, ca lună, ca soare, sau ca pești ori ca pisică. Ai continuat să te miști după cum te îndruma plăcerea. Și, în timp ce treceai dintr-o formă într-alta, creând noi și noi forme, te-ai identificat treptat cu forma și

asa s-a născut umbra. Ți plăcea așa de mult să crezi, încât te-ai lăsat memoria și ai uitat cine ești. Erai atât de ocupat să crezi într-una, încât nici măcar n-ai observat că ai început să crezi că ești formă.

Umbra s-a întunecat tot mai mult și așa s-a născut durerea, din cauză că ai uitat că adevărul cu este esență. Adevărul cu este Creatorul, acela care este mai presus de formă. Așa ai creat umbra și durerea. Ai uitat cine ești. Te-ai desfăcut în două: partea care a uitat și întregul care-și amintește.

În fiecare ființă umană există scânteia divinității, în fiecare celulă a trupului. Este esența eului. În interiorul acelei esențe adevărate a ceea ce ești se află vindecătorul din tine, care are întreaga putere creatoare a Universului. Vindecătorul din străfundul tău este numit conform cu cuvântul Domnului. Acesta ești cu adevărat.

Și acum poartă-ți înțelegerea către esența interioară, puterea și lumina ta, care sunt absolut unice. Ești cuvântul Domnului întrupat. Poartă-ți înțelegerea spre esența totală a ființei tale — care este chiar vindecătorul din tine. L-ai simțit întreaga viață. Firele de aur ale acestei puteri au fost țesute în tapiseria vieții tale încă dinainte de a te naște. Știai când erai copil, așa cum știi și acum, ce înseamnă acest lucru. Simte-ți esența, puterea, cum curg prin tine. Este însăși unicitatea ta. Este frumusețea ta. Este iubirea ta. Este dulceața vieții așa cum ai simțit-o când erai copil.

Puterea îți stă în dulceața a ceea ce ești. În năzuințele scumpe pe care le-ai protejat și le-ai apărât de alții. Ești asemenea unci flori care se desface la lumina soarelui. Simte puterea și natura divinității tale ca nimeni altcineva. Și acum umblă la fântâna din trupul tău. Acea parte din tine este încă liberă. Acea parte din tine se poate mișca încă în libertate prin timp, spațiu și alte realități. Simte-te în această libertate.

Pe când te miști prin timp și spațiu către alte tipuri de realitate, auzi în depărtare un tipăt. Tipătul urcă și devine mai clar, iar tu te întrebi „Vai, ce-ar putea să fie oare?” Auzi alecunul din tipătul de ajutor, apoi îl observi și vezi planeta de pe cer cum îl cărește în albastru și alb. Ești atras tot mai aproape de acea planetă iubită de tipetele după ajutor. Apropiindu-te, îți spui: „Ce pot face ca să fiu de ajutor? Cum pot să ajut la vindecarea durerii de pe fața pământului?”

Apoi îți vine o idee grozavă. Hotărăști să crezi o formă fizică scoțând-o din pământ și trăgând și durerea o dată cu ea. Intenționezi să folosești forma fizică pentru a vindeca durerea.

Cobori într-un trușor fizic plâpând. După vreo nouă luni, te-ai născut în această lume ca ființă vie.

Cu cât rămâi mai mult timp atașat de acel trup, cu atât mai difuză devine amintirea esenței tale originare.

Când erai copil și poate că chiar înainte de asta, ai început să iei asupra ta durerea. În timpul experienței durerii, ai uitat cu totul cine ești. Când durerea dispărea, îți amintea din nou. Când durerea reapărea, iarăși uitai. Durerea pe care ai hotărât s-o vindecă a crescut chiar în interiorul trupului tău.

Trece-ți în revistă copilăria. Descoperă cea mai mare durere pe care ai dus-o în tine în toți acești ani. O dată cu durerea îți vei afla și năzuința cea mai scumpă. Ce vrei să fii? Ce anume ai vrut să fii pe vremea copilăriei, despre care crezi acum și ai crezut și atunci că nu vei putea fi niciodată? Ai vrut să te miști printre stele? Ai vrut să-i vindecă pe toți cei de pe acest pământ? Ai vrut să pierzi sau să crezi o muzică minunată? Ai vrut să-i faci pe toți să se simtă în siguranță? Ce anume ai vrut mai mult decât orice altceva? Dacă ai putea fi sau ai putea avea tot ce ți-ai dori de pe pământ, dacă oricare fantezie ar putea deveni realitate, care ar fi această fantezie? În ce fel se leagă ne-realizarea acestora de durerea ta atât de profundă?

Uită-te în urmă la viața ta de până acum. Există un fir care te urmează în trecerea prin fiecare moment din viață, ducând cu tine durerea aceea: un ciclu repetat pe spirala vieții, unde cea mai mare durere din copilărie s-a repetat iarăși și iarăși în multe și în diferitele experiențe din viață. Dacă te vei uita la toate acele experiențe, vei descoperi un fir comun printre ele. După ce găsești acest fir comun, lasă-te să începi să simți durerea aceea. Permite-i trupului tău să trăiască durerea. Unde ți-ai afectat trupul? Când o simți în trup, unde anume îți este tensionat trupul?

Explorează-ți acum tot trupul pentru a afla unde ți-a afectat durerea psihicul, spiritul, ființa mentală, psihică și fizică. Firul acela trece holografic prin fiecare particulă a trupului tău, și în trecerea lui, el atinge anumite locuri, ceea ce în final este perceput ca durere fizică. Descoperă-ți-o în trup. Dacă îți percepi câmpul auric, găsește-o în câmpul auric.

Când găsești durerea, indiferent de nivelul la care s-a manifestat cel mai profund — poate o teamă, poate o problemă de relații interumane, poate într-o dereglare fizică, poate în profesia ta —, pune-ți următoarea întrebare: „Ce are asta a face cu năzuința mea cea mai mare? În ce fel este legată ea de năzuința mea de a fi cine, ce vreau, de a face ceea ce vreau cu viața mea, de a trăi unde vreau să trăiesc?”

Prima sarcină pe care o ai este să-ți vindecă durerea din trup. Căci doar prin durerea din trup și din viață vei învăța îndemnarea de care ai nevoie pentru a-ți îndeplini năzuința, indiferent care ar fi ea.

Descoperă-ți durerea aceea în trup și pune-ți mâinile pe ea: cea durere pe care o porți de-o viață, acel sistem de credințe care este cel mai întunecat și care are cea mai profundă uitare, cea durere profundă, intensă, sic că se află în inimă, în stomac sau în gât. Așază-ți acum mâinile deasupra ei și trăiește aceea conștiință a locului ce crede în separare. Este umbra. Ea crede că este separată și izolată de orice altceva, izolată și separată, și fără nici o speranță. Descoperă cea durere care se află acolo de la începutul zilelor și lasă umbra să înceapă să se dizolve.

Întră în umbră. Însotește-te în închisoarea din cul tău, care are nevoie de tămăduire. Nu-ți nega experiența umană a celei dureri reale din perspectiva umană. Nu e o durere nouă. Se află acolo de când te știi, nu e genul de durere care dispare ușor, căci este extrem de profund, foarte profund fixată. Petrece câțiva vreme în compania durerii.

Apoi ești gata, trece-ți înțelegerea conștiință către vindecătorul din tine. Aici stă înțelepciunea ta. Aici sălășluiesc năzuința ta și lumina cu care ai pătruns aici ca să vindecă durerea din trupul tău.

Întoarce-te la rană și simte rana. Întoarce-te apoi la năzuință și simte năzuința. Întoarce-te la durere și din nou la năzuință. Trece mereu de la una la alta, până găsești asocierea dintre cele două, până ce poți răspunde la întrebarea: „Ce înseamnă pentru mine această durere din viața mea? Ce încearcă să-mi spună? Ce mesaj îmi aduce?”

În timp ce-ți simți durerea cu mâinile, din perspectiva umană, întreabă esența vindecătorului ce ești, ce anume trebuie să faci. Care este cauza profundă a acestei dureri? Cere ajutor pentru a vindeca această durere. Cere-i vindecătorului din tine ajutorul pentru a vindeca ceea ce tu nu ai fost în stare să vindecă în tine până în acest moment. Dar întreabă clar, și ți se va răspunde. Întreabă exact ce poți face. Care este cauza? Care este sistemul de credințe? Ce trebuie să faci în fiecare zi?

Permite-i esenței vindecătorului din tine să acționeze prin intermediul mâinilor tale într-un vindecarea trupului tău. Fii canalul pentru vindecarea cului. Lasă lumina să curgă prin tine.

După ce ai primit cât mai multe informații, tinde spre cea mai înaltă realitate spirituală pe care o cunoști: cul tău superior sau călăuzele tale. Tinde spre memoria a ceea ce ești din realitatea spirituală superioară. Vei descoperi că durerea din tine este exact durerea pentru care ai fost tras pe pământ pentru a o vindeca, cu mult timp înainte de a te naște, când erai cea ființă spirituală extraordinară. Și de fapt, tocmai asta ești.

Așa încât tinde spre acea parte a celui care s-a încărcat pentru a vindeca chiar durerea pe care o porți în tine — și o porți într-una, încă de când te-ai născut. Căci este chiar durerea pe care ai venit ca s-o vindeci și chiar tu însuși ai hotărât s-o iei asupra-ți și făcând acest lucru ai hotărât să te încarnezi cu exact cea mai bună combinație de energie și înțelepciune și iubire pentru a vindeca exact acea durere.

Asta ai venit să vindeci și ești pe deplin echipat ca s-o faci. Te-ai echipat singur pentru a o vindeca. Și aceea ființă spirituală minunată care erai înainte de a te naște, atunci când ai auzit țipetele de ajutor și aspirația venind dinspre pământ și ai fost tras spre pământ este vindecătorul din tine. Ești o persoană care știe cel mai bine cum să vindece acea durere. Acela este vindecătorul din lăuntrul tău. Fii vindecătorul din lăuntrul tău și vindecă acea dăru de durere pe care ai purtat-o de-a lungul întregii tale vieți. Atinge-ți trupul în locurile unde simți durere.

În timp ce acționezi, pendulcăză-ți conștiința înainte și înapoi, între vindecătorul din tine și persoana interioară care simte durerea. În timp ce repet această mișcare de pendulare, încep să înțeleg relația dintre vindecătorul din tine și durerea pe care a venit s-o vindece. Ai tras această durere din pământ ca s-o transformi. Acordă-ți tot timpul din lume pentru a încheia acest proces. Integrează durerea din interior, năzuința pe care-o porți în inimă și pe vindecătorul din tine care te poate vindeca.

Lasă-l pe vindecătorul din tine să scoată durerea și să te reintroducă în întreg. Pendulează între ființa umană cu durerea profundă și vindecătorul cu puterea universală. În timp ce pendulezi, apropie-i din ce în ce mai mult între ei, până ce fuzionează. Continuă procesul până ai fuzionat complet. Când te simți mul-

tumit că în sfârșit fuzionarea este completă și s-a stabilizat, așa vrea să nu rostești nici un cuvânt cel puțin o oră. Păstrează liniștea, meditează sau, eventual, du-te să te plimbi în pădure.

O dată cu trecerea timpului, toate cele de mai înainte vi se vor părea mai ușoare. După ce veți practica iubirea de sine și modalitatea de a lăsa sentimentele să curgă libere, este o idee bună să vedeți cum vă schimbă acest lucru viața. Efectuați o scurtă autoverificare, pentru a vedea cât de bine aveți grijă de dumneavoastră înșivă răspunzând la întrebările de mai jos. Apoi începeți să acordați hrană acelor zone ale vieții. Dacă din punct de vedere fizic nu sunteți încă în stare s-o faceți, rugați pe cineva să vă ajute să creați un plan pe care să-l puneți în aplicare când vă veți însănătoși.

Pentru a accede la grija de sine puneți-vă întrebarea:

În ce zone sunteți hrănit cu iubire și în care nu?

Cum și unde în viață nu v-ați oferit iubirea de care aveți nevoie și pe care o meritați?

Cum vă neglijați din punctul de vedere al sănătății?

Ce lucru v-ați refuzat pe care l-ați putea avea sau face, dar pe care-l tot lăsați de azi pe mâine?

Ce vreți cu adevărat de la viață, dar nu ați reușit să realizați până acum?

Există ceva ce ați dorit întotdeauna să învățați?

Cum puteți învăța acest lucru acum, sau, dacă nu chiar acum, atunci când veți fi din nou sănătos?

Tămăduirea prin cunoașterea de sine

Energia asociată cu procesele mentale se găsește la cel de-al treilea nivel al câmpului auric. Nu uitați, în cadrul procesului creator prin care ne construim viața, energia din miez/esență trece prin nivelul haric și apoi în jos, prin fiecare câmp auric, în drumul său către trupul fizic. La fiecare nivel se îmbină cu aspectul de viață umană existent la acel nivel. La cel de-al treilea nivel al câmpului auric, energia creatoare din esența noastră se îmbină cu gândirea individuală. Prin intermediul gândirii individuale, devenim conștienți de noi înșine.

Heyoan spune că sarcina principală a gândirii noastre este de a concentra înțelegerea conștientă. Cu această înțelegere conștientă concentrată, ne putem folosi percepțiile pentru a diferenția și a integra toate informațiile ce vin spre noi.

Receptăm claritate și înțelegere în legătură cu noi înșine și în orice situație ne aflăm. Și așa putem să ne comportăm corespunzător față de noi înșine și de respectiva situație. Diferențierea, integrarea, claritatea și faptul că ne comportăm corespunzător față de noi înșine sunt lucruri esențiale pentru procesul creator. Când acești factori nu sunt prezenți, creațiile noastre se dovedesc a nu fi ceea ce am intenționat să fie sau sunt incomplete și, prin urmare, ne creează o stare de disconfort, sunt jenante ori dureroase.

La cel de-al treilea nivel al câmpului auric, vindecarea înseamnă creșterea înțelegerii noastre conștiente a modului de creare a plăcerii și a bucuriei sau a durerii și bolii în viața fiecăruia dintre noi. La acest nivel, avem nevoie de înțelegerea rațională a noastră înșine și a trupurilor noastre. Când suntem în realitate cu noi înșine, înțelegem că ne asumăm limite și înțelegem care ne sunt capacitățile reale. Nu creăm speranțe nerealiste în ceea ce ne privește prin fantezia noastră, căci nu creăm nici dezamăgire.

Pentru a fi în realitate cu noi înșine, cel de-al treilea nivel al câmpului auric trebuie să fie foarte sănătos. Când este sănătos, este strălucitor, limpede, bine structurat și are culoarea galben a lămâii. Este flexibil și totuși viguros. Când cel de-al treilea nivel este sănătos, gândirea devine un proces complet de viață. Integrăm informațiile care curg din nivelele de deasupra celui de-al treilea nivel și de sub el într-un mod care nu guvernează peste procesele noastre de gândire. Cu alte cuvinte, o gândire echilibrată permite absorbția din senzațiile fizice și sentimentele despre noi înșine de la nivelele inferioare ale câmpului. Permite absorbția din relațiile interumane de la cel de-al patrulea nivel al câmpului, pentru a ne ajuta să ne înțelegem pe noi înșine și, prin legătura cu alții, să ne ulem gândirea cu iubire.

Când energia curge liber de la nivelele superioare, spirituale, către al treilea nivel al gândirii, iubirii și voinței divine, însoțită gândirii noastre principii creatoare, inspirație și un model clar al scopului, face ca gândirea noastră să devină holistică. Și așa îi putem înțelege și urma pe mesagerii sistemului de echilibrare pentru a inversa orice proces de îmbolnăvire și a crea în schimb plăcere și bucurie.

Clarificându-vă temerile și judecățile de sine, veți reuși să le alungați din cale, așa încât nu vă vor împiedica să vă alegeți echipa de vindecare. Dacă vă este teamă de un eventual cancer, se poate să nu vă duceți să vă faceți analizele necesare. Pe de altă parte, acest lucru v-ar putea obliga să vă grăbiți să scăpați de boală și să nu vă acordați timpul necesar pentru a vă alege echipa. Se poate ca în final să vă duceți unde vă este cel mai în îndemână în loc să mergeți acolo unde este cel mai bun loc. Dacă emiteți judecățile de sine în legătură cu faptul că sunteți, să spunem, supraponderal, este posibil să vă simțiți prea jenat ca să cereți ajutor sau puteți chiar nega faptul că aveți nevoie de așa ceva. Faptul că mâncați prea mult nu înseamnă că sunteți rău. Este o apărare emoțională. Există multe explicații de ordin medical pentru obezitate în afara faptului că cineva mănâncă prea mult.

Dar cât de raționali suntem cu adevărat? Una dintre cele mai mari probleme ale tuturor este capacitatea noastră de a raționaliza. Ne convingem singuri că acționăm în mod rațional. De fapt, folosim rațiunea ca să creăm scuze pentru comportamentul nesănătos care nu ține cont de sistemul nostru de echilibrare. Ceea ce se întâmplă aici, din punctul de vedere al câmpului auriu, este că emoțiile sau voința noastră ne influențează prea mult rațiunea din cauza temerilor inconștiente.

Orice dezechilibru la cel de-al treilea nivel sau în ceea ce privește integrarea tuturor informațiilor de la celelalte nivele ale ființei noastre în acest al treilea nivel atrage după sine iraționalitatea.

Când cel de-al treilea nivel al câmpului este rigid și lipsit de flexibilitate, capătă, în locul culorii galben a lămâii, culoarea ambrei. Nu mai permite un flux sănătos de informații dinspre celelalte nivele ale câmpului și devine izolat. Rezultatul acestei suprarigidității este o îngustime în gândire, gândire separată de aspectele mai largi ale faptului că există. Creează fluxuri energetice fixe care corespund unor definiții parțiale ale vieții. Acest tip de gândire consideră mintea ca principalul experimentator al vieții. De fapt, devine deosebit de irațional în suprarăționalitatea sa. Acest tip de minte divide și complică totul la nesfârșit, considerându-se stăpânul.

Pe de altă parte, cel de-al treilea nivel poate căpăta culoarea galben-pal, prea slab, prea flexibil și prea influențat de celelalte nivele, mai ales de emoții. În acest caz ne este greu să separăm sentimentul exagerat al momentului de realitatea pe termen lung. Rezultatul este un gen de fantezie în care indivizii se imaginează pe ei înșiși și viața lor ca fiind mult mai bună sau mai rea decât este ea în realitate în acel moment. Pentru ei, prezentul este amestecat cu un viitor posibil, pe care să-l creeze prin vizualizare, autoperfecționare și activitate susținută pe o lungă perioadă de timp.

Bineînțeles, există multe configurații diferite în oameni diferiți în care cel de-al treilea nivel este prea mult influențat de anumite nivele ale câmpului și prea puțin influențat de altele. Este extrem de important să descoperim cum și de ce devenim iraționali. Este de asemenea important să descoperim de ce raționalizăm, care sunt aceste raționalizări, ce efect au și ce se ascunde sub ele.

„Motivele pentru care nu” ale maimuțicii bete

Cu câțiva ani în urmă am participat la un curs scurt pe probleme de planificare organizatorică. Vorbitoarea ne-a spus că în afaceri obții fie rezultate, fie „motivele pentru care nu”. Există într-adevăr doar două posibilități. „Motivele pentru care nu”, motive justificatoare, sunt o formă vicleană de negare pe care o aplicăm peste tot în viață. Ne oferă scuze, alibiuri, raționalizări, justificări sau povești care să explice de ce nu am obținut rezultatele dorite. Ceea ce nu ne dau *niciodată* este acest rezultat. Mintea noastră este foarte bună când e vorba să ofere „motive pentru care nu” și aproape chiar reușește să ne convingă că „motivele justificatoare” sunt cam la fel de bune ca și rezultatele pe care le-am dorit.

Motivele justificatoare au scopul de a ne menține în starea de negare. Cu ajutorul lor, evităm ceva din noi înșine, ceva de care ne temem, altfel n-ar mai fi nevoie de aceste motive justificatoare. Am spune simplu că n-am avut nici cea mai mică intenție de a o face, indiferent ce înseamnă acest „o”.

Misticii din orient numesc acea parte din noi din care se nasc „motivele pentru care nu”, „maimuțica beată”. O ascultăm toți pe maimuțica beată din mintea noastră întotdeauna când avem nevoie de o justificare, mai ales când am hotărât să urmăm un regim alimentar sau să efectuăm niște exerciții fizice sau să începem o altă activitate, cum ar fi studiarea unui nou

subiect. Indiferent care este obligația noastră, copilul din interior încă „vreă ceva ce noi vrem atunci când vrem”. Acesta este momentul când facem apel în mod inconștient la „mămuțica beată” pentru a ne oferi niște raționalizări istețe care să ne ajute să obținem acel ceva pe care-l dorim.

Mămuțica beată se va bucura să ne spună toate motivele pentru care faptul că mâncăm o singură bucățică de ciocolată nu contează „cu adevărat”. Noi tot susținem că ținem regim alimentar. Nu recunoaștem că, de fapt, nu ținem „cu adevărat” acest regim. Sau doar că ne-am abătut puțin de la el ca să luăm o gustare, dar apoi ne întoarcem la el. De fapt, deși credem că am urmat cura de slăbire câteva zile la rând, noi am ținut-o cu adevărat doar câteva ore! Fumătorii în mod obișnuit mai iau „doar” o țigară și pretind că s-au lăsat de fumat. Am auzit chiar oameni care spun: „M-am lăsat de fumat. Am ajuns doar la un pachet pe zi.” Mămuțica beată servește negării. Va fi bucuroasă să vă spună că dacă nu veți face exerciții într-o zi n-o să fie sfârșitul lumii!

Bineînțeles că mulți dintre noi sar chiar peste mai multe zile de exerciții, după ce încalcă programul. Mămuțica beată are mare grijă nu care cumva să menționeze acest lucru. De fapt, dacă uităm să facem exerciții chiar și câteva luni, tot n-o să ne deranjeze. Când ne aducem totuși aminte sau altcineva ne amintește de obligația noastră, mămuțica beată se va trezi pe dată și ne va oferi o listă nesfârșită de „motive pentru care nu...” Iată câteva motive obișnuite:

Nu am timp.

Sunt prea ocupat(ă).

Nu știu să fac așa ceva.

Mă las dacă te lași și tu.

Păi, tu nu te-ai oprit, așa că nu mă opresc nici eu.

Eu/Ea m-a făcut/nu m-a lăsat s-o fac.

Sunt prea slab(ă).

Nu-mi pasă.

Nu contează.

Sunt prea prost/proastă.

Nu sunt destul de bun(ă).

N-am știut.

Zău că n-am știut că există o regulă, sau limită de viteză, sau interdicție!

Ne alegem de obicei câteva motive preferate, pe care le folosim apoi în orice situație. Motivele noastre justificatoare acționează holografic în toate aspectele din viață. Când folosim un motiv justificator într-o anumită zonă, el se va aplica în mod automat tuturor celorlalte zone ale vieții. Este ceva obișnuit. De exem-

plu, grijii-de-sine, poate că „nu avem timp” să ne facem exercițiile fizice sau să gătim, așa că „va trebui” să mâncăm cinci știc ce prostii într-o altă zonă a vieții, poate că „nu avem timp” să răspundem la scrisori, să dăm telefoane prietenilor ca răspuns la apelurile lor și așa mai departe.

Negarea, sub forma motivelor justificatoare, a nevoii de a ne îngriji de sănătate se face auzită și sub forma unei multitudini de aserțiuni. Să spunem, de exemplu, că nu ne-am simțit foarte bine de câțiva vreme, dar n-am făcut nimic în acest sens. Motivele justificatoare pot lua astfel de forme:

N-am nimic, oricum.

Dacă nu-i dau atenție, o să treacă de la sine.

Doctorul are să-mi facă mai mult rău.

Mă vindec eu singur(ă).

Iar apoi, nu ne asumăm cu adevărat niciodată misiunea de a ne vindeca singuri, fiindcă nu există timpul necesar.

Evitarea sau negarea ne țin departe de teamă. Ne ajutam să evităm confruntarea cu tigrul interior. Din nefericire, ne ajută și să ne deconectăm de la sistemul de echilibrare, iar în felul acesta vom ajunge probabil la boală. Pentru a ne reconecta la sistemul de echilibrare, trebuie să ne confruntăm teama.

Exercițiul pentru a descoperi teama care vă împiedică să vă ascultați sistemul de echilibrare

După ce ați ajuns să învățați să recunoașteți mămuțica beată din capul dumneavoastră, permiteți-vă favoarea de a descoperi teama pe care mămuțica vă ajută s-o negați. Asta vă va ajuta să învățați să recunoașteți deosebirea dintre mămuțică și mesajele sistemului de echilibrare. Țineți minte: negarea este prima etapă a vindecării. E necesar să ieșiți din starea de negare pentru a trece la următoarele etape din procesul de vindecare. Iată o modalitate bună pentru a o face.

În Capitolul 10 am trecut peste problemele legate de grija zilnică necesară trupului fizic și am întocmit o listă de întrebări pe care să vi le puneți în legătură cu trupul fizic și cu câmpul auriu. Uitați-vă din nou pe lista aceea și notați zonele care vă creează cele mai mari greutăți. Iar acum faceți o listă cu cinci coloane, ca în Figura 12-1. În prima coloană treceți mesajele primite de la sistemul de echilibrare sau din zonele fizice care vă creează probleme. Apoi întrebați-vă de ce nu sunteți în stare să aveți grijă de dumneavoastră

în acest fel. Cea de-a doua coloană va cuprinde rezultatul scontat a-l obține dacă ați avea într-adevăr grijă de voi așa cum ați trecut în listă. De exemplu, dacă ați folosi mătasca dentară cu regularitate, ați avea dinții și gingiile mai sănătoase. Treceți, în cea de-a treia coloană, motivele justificatoare ale maimuței bete pentru fiecare dintre problemele din prima coloană. De exemplu, probabil că nu folosiți mătasca dentară seara, deoarece sunteți prea obosit. Dimineata, probabil că nu aveți timp.

Cea de-a patra coloană cuprinde adevărul holografic. Dacă veți observa celelalte zone ale vieții, veți vedea că aplicați în mod obișnuit scuza preferată pentru orice altceva. În acest fel, ea devine holografică.

Înțeleg că poate n-aveți timp să desfășurați anumite activități fiindcă trebuie să aveți grijă de copii sau din cauza serviciului. Dar este o chestiune de a fi ales să vă echilibrați viața conform cu ceea ce vreți. Evident că toți suntem obligați să alegem un lucru sau altul pentru a ne îndeplini trebuințele. Dar pun pariu că folosiți același „N-am timp” și cu copiii, și în munca dumneavoastră pentru a evita anumite activități. Poate că îngrijirea copiilor nu este decât o scuză ca să nu aveți grijă de dumneavoastră înșivă. Sau poate folosiți serviciul ca pe-o scuză pentru a nu vă oferi alte genuri de plăceri decât aveți nevoie. În cazul acesta, este un alt motiv justificator pe care-l folosiți pentru a evita ceva din interiorul dumneavoastră.

Așa că, pentru a completa cea de-a patra coloană, studiați-vă cu atenție viața. În alte zone din viață mai folosiți această scuză? Observați cu atenție în timpul unei zile cum folosiți motivul justificator ca să evitați confruntarea sau realizarea unui anumit lucru în diverse zone ale vieții voastre — de exemplu, cu partenerul de viață sau cu copiii. Pentru ce altceva nu mai aveți timp sau sunteți prea obosită? Să vă jucați cu copiii? Să faceți dragoste? Observați cum folosiți aceeași scuză pentru multe zone din viață. Treceti pe listă, în coloana a patra, celelalte zone în care folosiți scuza preferată.

Și în timp ce vă observați folosind scuza în toate celelalte zone ale vieții, puneți-vă întrebarea: „De ce anume îmi este de fapt teamă?” Lăsați întrebarea să vă pătrundă și rămâneți câteva momente în compania sentimentelor. Lăsați-vă să alunecați tot mai adânc în profunzimea sentimentelor, până veți simți teama. Cu ce vă este teamă să vă confrunțați? Treceti această teamă în cea de-a cincea coloană. Studiați toate zonele vieții care vă sunt afectate de această teamă. Teama cu care evitați să vă confrunțați influențează toate zonele vieții într-un fel sau altul. Veți descoperi cel mai puternic efect al acestei temeri în zonele care nu

sunt total împlinite și care vă creează probleme. Explorați legătura dintre aceste zone și teama dumneavoastră. Lăsați-vă să vă scufundați în profunzimea sentimentelor legate de aceasta.

Pentru a ilustra cum acționează ceea ce v-am prezentat până acum, uitați-vă la exemplele din Figura 12-1.

Roger, muncitor în construcții, avea dureri vechi de spate, ca urmare a unui traumatism pe care nu-l vindecase cu adevărat niciodată. Ori de câte ori îl durea spatele, ignora durerea, sperând că, mai devreme sau mai târziu, o dispară de la sine. Știa că nu trebuie decât să se întindă câteva minute, și durerea îl lăsa. Justificarea sa: prea ocupat. Trebuia să lucreze. Era singurul care câștiga în familia sa și se mândrea cu asta.

A continuat să ignore mesajele de durere care-i veneau de la spate. Durerea se acutiza din ce în ce. La un moment dat, a încercat să ridice un geamantan greu. A doua zi nu se mai putea mișca și a trebuit să stea la pat două săptămâni. Trupul îi oferise acest timp doar ca să rămână întins și să se studieze. Făcând acest lucru, a intrat în legătură cu sentimente despre care nu știuse niciodată că se aflau acolo. A simțit spaima cumplică că dacă nu se va ridica și nu va munci, familia îl va părăsi. Îi era teamă că va fi criticat pentru că este leneș și zace în pat. Știa că teama era irațională, căci într-adevăr, nu se putea mișca, dar exista totuși. Apoi și-a dat seama că părinții săi îl criticaseră întotdeauna pe fratele său mai mare că era leneș. Și-a adus aminte de o hotărâre din copilărie: nu va fi niciodată ca fratele său. Mai degrabă va fi bărbatul dur! Și așa, pentru a se confrunța cu această teamă a copilăriei sale și a-și vindeca spatele, trebuia să înceteze să mai fie un dur!

Cele două săptămâni petrecute la pat i-au permis lui Roger să recunoască faptul că nu mai trebuie să fie un dur. Primul lucru pe care l-a recunoscut a fost că spatele său avea, într-adevăr, nevoie de îngrijiri speciale. Și-a permis timpul de a afla cum să-l vindece. A descoperit câteva exerciții de întindere a spatelui și le-a făcut cu regularitate. A mers la un vindecător. Multe luni a fost foarte atent ce anume ridica. Oricând avea vreo activitate fizică, se întindea și-și relaxa spatele timp de zece minute. Nu mânca decât atunci când îi era foame, fiindcă știa că un nivel scăzut al zahărului în sânge crește posibilitatea unui nou traumatism.

Această vindecare a influențat o altă zonă din viața lui Roger: relațiile cu fratele său. A reușit acum să renunțe la judecata sa privind presupusa lene a fratelui, devenind astfel mai prieteni ca înainte.

Figura 12-1. Diagrama pentru descoperirea temerii de sub motivele justificatoare

Mesaj din partea sistemului de echilibrare	Rezultatul dorit	Motivele pentru care nu	Alte zone afectate	Teama evitată
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Exemple din domeniul îngrijirii sănătății:

Roger: durere în partea de jos a spatelui	încetarea durerii, odihnă	sunt prea ocupat	incapabil să termine orice treabă începută	teama de eșec și succes, teama de critică
Emily: noduli și dureri la sâni, necesitatea unui consult general	dispariția nodulilor și a durerii	n-o să mi se întâmple tocmai mie, n-am încredere în doctori	stare generală proastă, se simțea necinstită, avea un sentiment vag de vinovăție	teama de cancer și de tratamentele necesare, teama de moarte

Exemple din alte zone ale vieții:

Pat: nu are timp liber	distracție, plăcere	sunt prea ocupată	relații intime	teama de a fi ostracizată
George: creativitate blocată în domeniul picturii	tablouri frumoase, recunoaștere pentru munca sa	nu sunt destul de bun; sunt prea leneș	minimalizarea tuturor celorlalte lucruri, ca nefiind bine făcute sau ca nefiind cu adevărat importante în cazul în care erau bine făcute	teama de a se simți el însuși, teama de critică; teama de eul profund care ar ieși la suprafață prin lucru

Următorul caz din Figura 12-1 se ocupă de Emily, terapeut fizic cu o numeroasă clientelă. Emily avea noduli la un sân, dar evita să-și facă o mamografie din cauză că ei nu i se putea întâmpla că aibă cancer — „pentru că eu urmez o cale spirituală”. Spunea că n-are încredere în doctori. Bineînțeles că, de fapt, îi era teamă că are cancer mamar. Ca rezultat al acestei evitări, purta în permanență în suflet un sentiment de teamă și boală. Ducea cu ea și un sentiment vag de necinste și de vinovăție, întrucât ea însăși era o profesionistă în domeniul îngrijirii sănătății. Proiecta vina, pentru lipsa ei de onestitate, asupra doctorului prin mesajul de neîncredere.

Când, în cele din urmă, s-a dus totuși, a aflat că nu are cancer. I-au dispărut toate sentimentele de teamă, boală, necinste și vinovăție. Ca rezultat, avea acum mult mai multă energie vitală și o părere mai bună despre ea însăși, în special în munca ei. Apoi, Emily a reușit să vadă în ce alte zone ale vieții nu e cinstită cu ea în-

săși. A încetat să mai lucreze atât de mult cu clienții, ceea ce-i oferise până atunci scuza că, acționând pentru a-i ajuta pe oameni și aflându-se pe o cale spirituală, nu i se va întâmpla ei. Folosise, de fapt, munca în exces ca o scuza a faptului că nu avea grijă de ea. A descoperit că chisturile din sâni reprezentau simbolul realității că nu-și hrănea copilul interior. A început să se hrănească printr-o cură cu un conținut scăzut de grăsimi. Apoi, chisturile din sâni se mai micșorau. (Rețineți: sâni hrănesc copilul. Când și-a hrănit copilul interior, i-a dispărut și boala din sâni.)

Așa încât, dintr-o perspectivă mai largă, nodulii din sânii lui Emily erau un rezultat al incapacității ei sau al lipsei de dorință de a avea grijă de ea însăși. La fel ca și munca în exces, adusă ca o explicație de ce nu avea grijă de ea. Teama, sentimentul de boală și de vinovăție nu erau decât o parte a prețului pe care-l plătea la nivel emoțional. Cealaltă parte era faptul că avea o profesie care nu i se potrivea. Faptul că nu-și

hrăna copilul din străfunduri o împiedică să se cunoască pe sine mai în profunzime. Când, în sfârșit, i-a acordat copilului interior mai mult timp, și-a schimbat profesia. A rămas în lumea celor care se ocupă de sănătatea altora, dar consulta mai puțini oameni, reușind totuși să-i ajute pe mai mulți prin faptul că a început să predea.

Exercițiu pentru limpezirea negării de sub motivele justificatoare

Puteți folosi din nou Figura 12-1 ca să efectuați același exercițiu pentru orice zonă din viață în care aveți vreo problemă — fie că este vorba de profesie, de relațiile cu cei din jur sau de timpul liber. Acționează același principiu. Specificați în prima coloană despre ce problemă este vorba. În cea de-a doua, descrieți ce anume doriți. Prezentați motivele justificatoare, iar apoi descoperiți celelalte zone afectate, iar în cele din urmă — tema pe care o evitați. În momentul când aflați tema, confrunțați-vă cu ea și limpeziți-o. Simțind-o, nu veți mai avea nevoie de negare.

O femeie cu numele de Pat nu are timp liber ca să se distreze. Motivul justificator: este prea ocupată. Și alte zone sunt afectate — are foarte puține relații intime și se simte singură. Tema care stă la bază este cea de a nu fi ostracizată și cea de intimitate. Când era copil, nu avea voie să se joace cu ceilalți copii din cartier. Pat se simțea ostracizată, întrucât nu era prietenă cu ei. Același lucru este valabil și acum. După ce va descoperi tema ce se ascunde sub negare, va putea înfrunta această teamă intrând în relații cu alți oameni, cu bună-știință și în mod regulat. La început, va fi ceva extrem de înspăimântător pentru ea și probabil se va simți respinsă și ostracizată de mai multe ori în acest proces de descoperire. Dar, practicând, totul va ieși perfect. O întreagă nouă zonă din viața ei se va deschide în acel moment. Îi va găsi pe oamenii care-i plac și lucrurile pe care-i pace să le facă împreună cu alții. Va învăța foarte multe de la alți oameni. Va începe să simtă plăcerea relațiilor cu aceștia și va găsi timpul necesar pentru ele. În cele din urmă, probabil că-și va crea chiar o relație intimă.

Un alt exemplu: George vrea să picteze tablouri, dar se blochează în această acțiune cu scuza că nu e destul de bun sau că e doar prea lenș. Multe alte zone ale vieții sale sunt și ele afectate. Nu consideră nimic altceva la fel de important ca pictura. Prin urmare, orice reușește să facă nu-i oferă cu adevărat satisfacții fiindcă nu are valoare în ochii lui, chiar dacă acest altceva este bine făcut. George se consideră lenș și în

alte domenii de activitate. Însă sub toate acestea se ascunde tema de eșec și de critică și — chiar mai important — tema de cul profund care va ieși la suprafață în timpul actului creator al pictatului.

Pentru a reuși într-o acțiune atât de creatoare, trebuie să se asigure un flux liber al energiei. Singura modalitate de a asigura un flux liber al energiei este să dai drumul oricărui lucru care este ținut ascuns, inclusiv conștiinței negative reținute în energia blocată a câmpului auriu. Acesta este motivul pentru care mulți artiști și scriitori sunt considerați excentrici sau ca având un comportament de neacceptat. Ei nu trăiesc în eul-mască al comportamentului acceptabil din punct de vedere social. Nu se poate să fii creator și să te comporți acceptabil. În filmul *Amadeus*, compozitorul Salieri era îngrozit de comportamentul nerușinat al lui Mozart și nu reușea să pună de acord acest comportament cu muzica lui Mozart. Era modalitatea lui Mozart de a-și exprima latura negativă.

Prin terapie expresivă, avem în prezent posibilități mai bune de a ajunge la fluxurile energetice libere, deși mulți artiști din trecut nu reușeau. În terapie, exprimarea conștiinței negative durează doar câteva minute și nu este necesar să se facă în public. Oamenii pot pur și simplu urla într-o pernă, pot lovi o pernă cu pumnii sau pot tăia un lemn în bucățele în timp ce înșiră toate lucrurile îngrozitoare pe care ar vrea să le facă.

De multe ori, acest mod de exprimare necamuflet al creatorilor este considerat de societate un comportament nerușinat sau periculos. În cea mai mare parte a timpului, un asemenea comportament nu este de loc periculos, ci doar încalcă niște reguli sociale, care-i controlează pe oameni și le menține puterea asupra acestora. Încălcarea regulilor produce teamă oamenilor, căci inițiază procesul de transformare și de dizolvare a măștii, care duce la descoperirea durerii profunde interne. Ceea ce multă lume nu înțelege este faptul că vindecarea durerii descoperite duce la lumina lor personală și la putere. Durerca trebuie să fie descoperită înainte de a fi vindecată. Este același principiu ca atunci când deschidem un furcuncal ca să putem curăța infecția. Din nefericire, cei mai mulți oameni nu știu asta și de aceea consideră acest proces de dizolvare a măștii ca ceva deosebit de periculos.

George se află în plin proces de stabilire a unei legături cu negarea sa și exprimarea temerii și a fricii care se ascund sub această negare. Când va începe să-și exprime tema și furia, va reuși să înceapă să picteze. Și pe măsură ce va lăsa liberă forța creatoare din el, nu numai că arta sa va deveni deosebită, dar fiecare moment va aduce la suprafață mai multă teamă și furie.

Iar când va curăța și furia din sistemul său, se va curăța mai multă forță creatoare, astfel încât va reuși să piceze mai mult.

Este posibil ca lui George să-i fie teamă de succes. Din această cauză, cu cât va picta mai mult, cu atât mai mult va trebui să curețe pentru ca energiile creatoare să curgă mai departe. Poate chiar îi este teamă de ceea ce ar putea face cu puterea, în cazul în care ar deveni un pictor de succes. Putere crescută în lume înseamnă putere crescută care curge prin câmpul energetic. Cu cât este mai puternică energia/puterea care curge prin câmp, cu atât se va elibera mai multă energie negativă ținută strâns, în profunzime. Singura modalitate de a influența puterea este să cureți conștiința de energia negativă eliberată din nivelele tot mai profunde ale câmpului (și ale subconștientului) în tot timpul cât curge puterea crescută.

Acest ciclu va continua atât timp cât George va continua să se curețe. Creativitatea sa va fi infinită. Firește, procesul de curățare a negativității va deveni tot mai ușor și mai rapid cu trecerea anilor și va căpăta noi forme, deoarece orice lucru, imediat ce devine ceva obișnuit, încetează să mai fie catartic. Dacă o parte a furiei și-o îndreaptă împotriva mamei sale, exprimarea urii va deveni în cele din urmă o banalitate. Când se va întâmpla asta, s-ar putea ca el să se folosească de ură ca de un scut apărător împotriva a ceea ce se află sub ea. Atunci va fi momentul să schimbe forma de expresie și să exploreze noi zone ale psihicului său, care pot fi pentru el chiar și mai înspăimântătoare și mai necunoscute.

Un vindecător care va lucra împreună cu George în acest proces îl va ajuta să-și curețe câmpul prin tehnici de vindecare ce nu sunt la îndemâna multor terapeuți. Vindecătorul îndepărtează blocajele care nu dispar în urma terapiei expresive încărcând zonele care necesită încărcare și reconstruind acele părți ale câmpului care sunt deformate. Vindecătorul îl va mai învăța cum să detecteze deformările și blocajele produse în câmp prin negare și apărare și cum să-și aducă din nou câmpul într-o stare de funcționare normală. În felul acesta, procesul său va deveni mult mai rapid.

De fiecare dată când George va trece printr-un nou ciclu de pictură, acest lucru îi va elibera creativitatea în alte zone ale vieții sale, cum ar fi munca și relațiile interpersonale. Munca sa la o galerie i se va părea mult mai interesantă. Va fi surprins și fericit să descopere că priceperea sa de a menține nivele mai profunde de intimitate în cadrul relațiilor sale crește și ea. O mare parte din negarea sa — și vechea teamă și furie care se aflau între el și restul lumii — a dispărut.

Dacă nu ați acționat niciodată pentru a vă elibera energia negativă, vă sugerez să încercați s-o faceți împreună cu un vindecător/tămăduitor sau cu un psihoterapeut. Este foarte eficient pentru parcurgerea acestei etape din activitatea de curățare. După ce veți stabili tehnica eliberării sentimentelor negative și prin aceasta a conștiinței energetice reținute în câmp, veți reuși singuri, oricând veți avea nevoie, fără ajutorul unui terapeut. Aveți grijă ca ferestrele să fie închise. Nu va deranja pe nimeni, dar va asigura fluxul energiei. Dacă va fi bine condusă, energia eliberată se va transforma în multă, multă iubire.

Exercițiu pentru clarificarea judecăților și efectelor lor

Haideți acum să ne clarificăm unele lucruri despre acele zone în care nu vă iubiți și emiteți judecăți de sine. De data asta vom face o diagramă cu șase coloane, așa cum se vede în Figura 12-2. Întocmiți o listă cu toate judecățile de sine care au apărut când efectuați exercițiul de iubire-de-sine în fața oglinzii, în Capitolul 11. Treceți-le în prima coloană. În cea de-a doua coloană treceți toate lucrurile pe care le-ați face sau ar fi altfel dacă aceste judecăți-de-sine nu ar fi adevărate. Și acum imaginați-vă chiar făcând aceste lucruri. Vă va ajuta să aveți o părere bună despre dumneavoastră. Treceți toate sentimentele bune în coloana a treia.

Continuați exercițiul și scufundați-vă tot mai profund în sentimentele dumneavoastră. Dacă o veți face, sentimentele bune se vor diminua treptat și veți simți în cele din urmă teamă. Vi se va părea lipsit de sens la început, dar continuați exercițiul, așa se va întâmpla. Înăuntrul, veți descoperi vocile părintești interiorizate, vocile altor autorități din timpul copilăriei sau chiar vocea propriului copil din străfunduri, care vă dă avertismente negative. Aceste voci reflectă concluziile dumneavoastră negative despre realitate, care se numesc imagini negative sau convingeri negative. Ele vă amenință asupra consecințelor groaznice pe care le-ați putea îndura dacă veți continua să simțiți plăcerea îndeplinirii năzuinței dumneavoastră.

Amintiți-vă: aceste voci vin de la cul-mască, și scopul lor inițial era de a vă menține într-o stare bună, sigură — adică sigură conform interpretărilor copilului referitor la ceea ce părinții sau alții v-au spus că va fi sigur. Ceea ce este posibil să nu aibă nici o legătură cu realitatea.

Dacă tot nu simțiți teama, continuați exercițiul. Aceste voci vă vor înspăimânta în cele din urmă, fiindcă vă vor aminti într-una cât de periculoasă este

Figura 12-2. Diagrama pentru clarificarea judecăților și a efectelor lor

Judecăți de sine	Ce ați face	Sentimente bune	Vocea părintească	Teama evitată	Alte zone afectate

Exemple:

Roberta: Sunt prea grasă	Aș fi mai liberă, m-aș apăra mai puțin, m-aș simți sexi, m-aș bucura de intimitate.	M-aș simți frumoasă, m-aș simți puternică, aș avea o părere bună despre mine.	Da cine crezi că ești? Ești arogantă, alții știu mai bine.	teama de atenție, teama de energie, teama de sexualitate.	innăbușite sexul și creativitatea în toate zonele vieții; lipsa hranei în zona sexuală.
Terry: Nu voi cunoaște niciodată un bărbat/o femeie.	m-aș căsători, aș avea copii, o casă.	m-aș simți împlinit, fericit, puternic(ă).	El/ea mă va trăda și-mi va lua totul.	teama de intimitate, teama de comunicare, teama de trădare	inexistența unor relații apropiate cu bărbați/femei în alte zone ale vieții.

viață. Ele vă spun ce să faceți ca să vă simțiți în siguranță. Șmecheria este că niciodată nu puteți face tot ceea ce vă spun ele să faceți. Prin urmare, oricum nu sunteți în siguranță! Când descoperiți teama, treceți-o în coloana a cincea.

Așa cum am discutat și în Capitolul 1, vocile părintești internalizate vă protejează totuși, dar într-un mod diferit. Vă protejează prin aceea că vă împiedică să vă simțiți răni. Din nefericire, vă țin la distanță și energia creatoare! Dacă veți da ascultare vocilor negative internalizate, energia creatoare va rămâne blocată în eul-mască. Dacă nu veți da ascultare acestor avertismente, veți elibera energii pe care nu le-ați mai simțit de multă vreme, poate chiar din primul an de viață. Puteți deveni asemenea artiștilor despre care am discutat mai devreme. Vă puteți descoperi rana și va trebui să vă ocupați de furia și durerea din profunzime. Dar asta vă va elibera viața!

Pe lângă asta, este posibil ca acțiunile dumneavoastră să nu aibă grijă de măștile altor oameni. Este posibil să-i înspăimântați și să-i enfuriați. Nu susțin că trebuie să vă exteriorizați în public sentimentele negative sau să le revărsați asupra altcuiva. Dar susțin că pretindeți independență. Poate că este bine să nu vă mai înfrânați acțiunile din cauza a ceea ce gândesc alți oameni. Vă puteți schimba serviciul dacă nu vă corespunde sau puteți chiar renunța la căsnicie dacă nu vă asigură hrana sufletească necesară!

Figura 12-2 vă mai prezintă o serie de exemple cu efecte negative ale judecăților de sine și de ceea ce câștigăm renunțând la ele. Judecata de sine a Robertei era „Sunt prea grasă”. Această judecată de sine o făcea să aibă o părere proastă despre ea, așa că mânca și mai mult. Când a încercat să țină cură de slăbire, s-a făcut auzită o altă voce: „Nu mă poți obliga”. Ajunsesse la răzvrătire. Când a acționat asupra acestui fapt într-una din ședintele de vindecare, a descoperit că atunci când era foarte tânără părinții ei încercaseră s-o convingă să țină cură de slăbire. S-a dovedit că, din perspectiva ei, aceștia mai încercaseră s-o determine să facă o mulțime de lucruri. Faptul că mânca reprezenta o formă prin care își cerea libertatea.

Problema este că, pe timp ce anii se adunau, și-a pierdut capacitatea de a-și da seama de diferența dintre ceea ce voia ca să facă și ceea ce voiau părinții ei ca ea să facă.

După ce a reușit să-și cunoască bine copilul interior, Roberta a început să fie în stare să distingă între ceea ce făcea pentru sine și ceea ce făcea ca o formă de răzvrătire. A ajuns la concluzia că voia într-adevăr să slăbească deoarece avea convingerea că va fi mai liberă în mișcări, mai deschisă și mai puțin gata să se apere.

S-a pus pe cura de slăbire. Pierzând din greutate, a început să se simtă frumoasă, puternică, bună și sexi. Apoi s-a declanșat criza de vindecare. Vocile părin-

tești internalizate, din cul-mască, s-au pomit să-i strige alte judecăți: „Da cine crezi că ești?”, „Ești arrogantă” și „Alții știu mai bine”. A cuprins-o teama, și de teamă, s-a apucat din nou să mănânce. Vocile au cedat când s-a îngrășat din nou. În timpul ședințelor terapeutice s-a concentrat asupra kilogramelor luate și și-a recunoscut teama. A reluat cura de slăbire și a continuat să-și înfrunte frica în cadrul ședințelor ulterioare. Sub frica aceea se aflau alte temeri mai profunde: teama de atenție, teama de propria-i energie și de ceea ce ar face cu ea; și teama de propria-i sexualitate. (Toate aceste temeri se regăsesc în coloana a cincea.) Teama cea mai profundă îi afecta și alte zone ale vieții în care își innăbușea sentimentele, sexualitatea și forța creatoare. Când și-a înfruntat teama, a reușit să-și accepte sensibilitatea în relațiile cu ceilalți oameni, așa încât nu-i mai era așa de teamă ca înainte să fie în centrul atenției. A descoperit mai multă plăcere în sexualitate și a pierdut câteva kilograme bune. Probabil că cel mai dramatic efect a fost forța înfloritoare a creativității. A devenit o pictoriță prolifică.

Cel de-al doilea exemplu, Terry, este semnificativ atât pentru bărbați, cât și pentru femei și poate fi desecori întâlnit. Acești oameni nu au fost niciodată căsătorii sau sunt divorțați de mult timp. Prima judecată de sine este că n-or să aibă niciodată un partener de viață. Le este teamă că nu vor întâlni niciodată persoana potrivită. Așa ceva n-o să li se întâmple lor și n-au ce să facă. Tânjește după o viață împlinită, cu copii și un cămin al lor. Își imaginează că așa ceva le-ar da un sentiment de împlinire, de fericire și de putere. Indiferent câți oameni cunosc, cel potrivit nu va apărea niciodată. Căci imediat ce devin cât de cât apropiați, toate vocile părintești din interior îi avertizează asupra posibilității trădării și a pierderii. În acest moment, acești oameni, bărbați sau femei, descoperă că ceva nu este cum ar trebui să fie în legătură cu persoana pe care au întâlnit-o și ajung la concluzia că în adevăr nu era persoana menită lor. Dacă vor urma ședințe de terapie, vor descoperi o teamă adânc înrădăcinată de intimitate. Judecata lor de sine cum că nu vor avea niciodată un partener de viață este de fapt o negare a acestei temeri profunde de intimitate. Până ce nu-și înfruntă teama, acești indivizi nu reușesc să se apropie suficient de cineva astfel încât să se creeze o intimitate între ei.

Exercițiu pentru aflarea adevărului de sub judecățile de sine

Ați înțeles acum că folosiți judecățile de sine pentru a evita teama. Dovadă de șiretenie, nu? Iar șiret-

nia este și mai mare decât ați crezut la început. Judecățile sunt de fapt motive justificatoare. Iar acum, folosind Figura 12-2 schimbați titlurile de la prima coloană și de la cea de-a doua în „Motive justificatoare”, iar de la cea de-a doua coloană în „Rezultate dorite”. Data viitoare când veți emite judecăți de sine, fiți conștienți de faptul că nu sunt decât motive justificatoare în costume indecente.

Dacă emiteți judecăți de sine în legătură cu mersul la un doctor sau la tătăduitor pentru a fi ajutați, probabil că ele nu sunt decât pretexte care să justifice de ce nu vă duceți. Iată câteva motive justificatoare obișnuite sub forma unor judecăți de sine:

Sunt ipohondru.

Nu sunt în stare să suport o durere cât de mică.

Sunt laș.

N-o să-l deranjez iarăși pe doctor cu tânguile mele.

Aceste motive acoperă doar teama de a înfrunta adevărul situației în care vă găsiți, așa că puteți lua măsuri în acest sens.

Cu ajutorul acestor exerciții veți reuși să puneți capăt efectelor negative ale temerilor dumneavoastră și să treceți spre clarificare. După ce ați ieșit din starea de negare, după ce ați fost la un medic sau la un tătăduitor și ați aflat diagnosticul sau o descriere a bolii, va fi nevoie să reluați procesul. Țineți minte: acest proces va fi mai greu după ce vi s-a spus că ceva nu este în ordine, indiferent de limbajul folosit. Dacă vă simțiți foarte rău din punct de vedere fizic, dezorientat sau lipsit de energie, va fi încă și mai greu. Rugați pe cineva foarte apropiat să vă ajute.

Folosiți neapărat diagramele din imaginile 12-1 și 12-2 pentru a vă ajuta să alegeți echipa de profesioniști din domeniul îngrijirii sănătății. Diagramele vor face ca informațiile practice să fie extrem de valoroase. După ce veți avea toate informațiile necesare veți reuși să descoperiți motivele justificatoare, să știți ce să faceți și să hotărâți cum să acționați cât mai bine pentru a-i veni de hac bolii sau stării de disconfort.

Înțelegerea rațională a bolii și a căii de vindecare

Am discutat, în Capitolul 8, importanța cunoașterii a tot ceea ce se întâmplă în trupul dumneavoastră și în câmpul auriu, ca și a cunoașterii diverselor tipuri de modalități de tratament care vă stau la dispoziție. Este bine să faceți asta înainte de a vă îmbolnăvi. Dar

dacă sunteți deja bolnav când citiți această carte, acum este momentul de a înțelege mecanismul bolii dumneavoastră și procesul de vindecare prin care veți hotărî să treceți. Toate aceste lucruri vă vor ajuta să vă concentrați și să vă lăsați în voia procesului de tămăduire.

De exemplu, dacă vă doare spatele și știți că aveți nevoie de două săptămâni la pat, veți reuși să vă su-puneți acelui program. Veți reuși mult mai bine să vă folosiți timpul pentru introspecție, pentru a vă vinde-ca de acea problemă profundă care stă dincolo de du-rerea de spate. Altfel, imediat ce nu veți mai simți du-reri, veți presupune că v-ați vindecat și veți înceta să vă mai odihniți. Este o cale excelentă de a vă îmbol-năvi din nou.

Firește că este important să știți că procesul de vindecare a fiecăruia dintre noi are un ritm al său. Medicul sau tămăduitorul vă pot oferi liniile generale care să vă ajute să înțelegeți ce vă poate aștepta. Proce-sul în sine va fi experiența voastră personală, prin care veți trece în ritmul propriu. Nici unele dintre in-formațiile obținute în legătură cu viitorul proces de vindecare, în legătură cu perioada pe care se va in-tinde acest proces nu reprezintă o promisiune că chiar așa se va întâmpla totul. Înseamnă mai degrabă că așa stau de obicei lucrurile. Este foarte important să nu ne fixăm niște speranțe rigide în legătură cu această ex-periență prin care vom trece. S-ar putea să nu fie de-cât un sistem care să ne dea peste cap când se dov-dește că nu este așa cum ni l-am imaginat. Cred că ideea cea mai bună este mai degrabă să reușiți să ob-țineți o imagine de ansamblu asupra procesului pro-babil de vindecare, astfel încât să vă puteți adapta via-ța corespunzător acestui proces.

Descoperirea profesioniștilor din domeniul îngrijirii sănătății la care puteți apela

Nu uitați: este întotdeauna bine să știți cum să vă informați în legătură cu o boală și cu diversele meto-de de a o trata înainte de a vă îmbolnăvi. Dacă nu vreți să irosiți timpul cu asta, faceți cel puțin cunoș-tință cu oamenii despre care știți că au acces la ase-menea informații în cazul că v-ar putea fi recomandată necesare. Cred că este bine să aveți un medic de fami-lie, care să vă consulte o dată pe an, când îl puteți și dumneavoastră consulta pe respectivul medic. Des-coperiți ce spitale se află în zona dumneavoastră. Stu-diați cum acționează alte metode de tratament — cum ar fi acupunctura, homeopatia, acționarea asupra țesu-tului profund, psihoterapia trupească și naturopatia — și dacă există aceste posibilități în comunitatea dum-neavoastră. Verificați toate posibilitățile profesionale

din domeniul îngrijirii sănătății. Este ca și cum v-ați face o asigurare sau ați învăța toate aceste posibilități, precum și modalitatea de a le descoperi în zona în care locuiți. Veți descoperi, de asemenea, tot ceea ce ele vă pot oferi.

Dacă vă îmbolnăviți, pe lângă medic v-aș reco-manda să cereți sfatul unui specialist în boli de nu-triție, să efectuați și alte terapii care să acționeze asu-pra trupului, cum ar fi să încercați vindecarea prin efectul mâinilor puse pe locul dureros și terapie îndreptată către aspectele psihologice ale bolii dumnea-voastră. Prin urmare, este bine ca cel puțin patru pro-fesioniști să facă parte din echipa care să se ocupe de vindecarea dumneavoastră și să fie de acord să lucreze împreună.

Bolile sunt descrise în moduri diferite, în funcție de disciplina implicată. Pentru a vă ajuta să realizați o înțelegere mai largă a procesului de boală ce se pe-trece în organism, vă sfătuiesc să citiți despre această boală în cel puțin patru discipline diferite. La biblio-grafie se află Anexa B, cu lecturile care descriu bolile din diferite puncte de vedere.

Acum, când știți la cine să apelați, unde să-i găsiți și modul cum aceștia văd boala, puteți îmbina meca-nismul planului dumneavoastră de vindecare cu echi-pa de profesioniști. Vă prezint în continuare lista ide-ală, cu cele cinci zone principale în care să solicitați ajutor profesional. Îmi dau seama că este posibil să nu reușiți în toate cele cinci zone, dar încercați în cât mai multe posibil.

Cinci zone principale pentru ajutor profesionist în cadrul planului de vindecare

1. Aflați diagnosticul de la medicul dumneavoastră, împreună cu prognoza de însănătoșire și tratamen-tul recomandat.
2. Cereți-i vindecătorului o descriere de boală a trupu-lui și câmpului dumneavoastră auric, împreună cu prognoza de însănătoșire și programul de trata-ment.
3. Obțineți de la specialistul în nutriție o analiză nu-trițională și un program de regim alimentar.
4. Cereți diagnosticarea problemei dumneavoastră celuilalt profesionist — un specialist în structu-rarea trupului sau în acupunctură.
5. Consultați un terapeut în legătură cu chestiunile emoționale legate de boală.

S-ar putea să fiți obligați să intervievați mulți can-didați pentru a realiza aceste lucruri. Este posibil să fie greu, întrucât cei mai mulți profesioniști din acest

domeniu, al îngrijirii sănătății, nu au timpul necesar pentru asemenea interviuri. Iar dumneavoastră s-ar putea să fiți prea bolnav. S-ar putea ca nu întotdeauna dumneavoastră sau cineva care vă ajută să cereți părerea personalului acestor profesioniști. Nu vă fie teamă. Aduceți-vă aminte că-i plătiți pentru a vă face un serviciu. Asta cere să deveniți cât mai informat cu putință referitor la serviciile pe care vi le pot oferi. Din nou este bine să-i alegeți pe o bază regulată, înainte de a vă îmbolnăvi. Dar dacă nu ați făcut-o din timp, atunci faceți tot ceea ce se poate acum. Să nu vă fie frică să solicitați ajutorul cuiva. Prietenii vă pot fi de mare ajutor. Poate că ați avut deja unele experiențe cu medicii despre care n-ați vorbit niciodată până acum, așa încât întrebați-i. S-ar putea ca nu întotdeauna aceste lucruri să aibă rezultatul scontat, căci fiecare om este diferit de semenii săi, iar prietenilor s-ar putea să le placă stilul unor anumiți medici mai mult decât dumneavoastră.

Am notat mai jos câteva întrebări pe care pacienții nu le pun de obicei. Și totuși, dacă am angaja pe cineva să ne facă orice altă muncă, ne-am simți liberi să le punem. Întrucât tălmăchirea este un domeniu relativ nou în această țară, oamenii își pun de obicei asemenea întrebări, ceea ce ajută la stabilirea unor căi de comunicare mai clare între client și mine, dar pe de altă parte îmi arată mai limpede ce anume pot face pentru ei. Am cunoscut câțiva medici și profesioniști în domeniul îngrijirii sănătății bucușeni să răspundă la astfel de întrebări. Iar dacă unii clienți sunt dornici să pună mereu întrebări, tot mai mulți vindecători vor accepta acest lucru. Nu insultați pe nimeni cu întrebările. Vă arătați mai degrabă interesați să obțineți cea mai bună îngrijire posibilă. Acest lucru ar trebui să fie respectat.

Câteva lucruri pe care este bine să le aflați despre experiența profesioniștilor din domeniul îngrijirii sănătății, în domeniul lor de activitate:

Ce pregătire au?

Ce priceperi au?

Ce vă pot oferi?

Care sunt cele mai noi și mai bune metode de tratare a bolii dumneavoastră?

De cât timp acționează în domeniul îngrijirii sănătății/vindecării?

Câți alți pacienți cu boala dumneavoastră au mai consultat?

Ce rezultate au obținut în cazul lor?

Ce rezultate se așteaptă să obțină în cazul dumneavoastră?

Ce informații pot să vă dea/vă vor da?

Domeniul medical este atât de complicat în prezent, încât cu siguranță veți prefera pe cineva care a lucrat mai mult timp în exact acel domeniu medical de care aveți nevoie. Experiența și faptul că un medic ține pasul cu cele mai noi tehnici și tratamente sunt factori extrem de importanți în cazul multor boli. Nu uitați că statisticile prezentate sunt de obicei la nivel național și există posibilitatea să nu fie de loc reale în ceea ce privește spitalul sau oamenii la care vă gândiți să apelați. Aceste întrebări specifice, cum ar fi numărul de pacienți care au suferit de aceeași boală ca a dumneavoastră și pe care respectivul specialist i-a consultat, precum și cea referitoare la rezultatele obținute, vă oferă informații substanțiale în ceea ce privește realitatea experienței sale în exact acel domeniu care este foarte important pentru dumneavoastră. Unii dintre acești profesioniști preferă să ofere un minimum de informații, alții nu le dau până ce nu simt că un client este pregătit să le afle, iar alții spun totul într-un mod oarecum direct, fără menajamente. Observați felul cum vă vorbesc oamenii pe care-i intervievați. Trebuie neapărat să vă placă stilul lor înainte de a vă implica prea mult și să vi se ofere unele informații serioase într-o manieră incompatibilă cu structura dumneavoastră emoțională.

Toți profesioniștii din domeniul îngrijirii sănătății au o rețea de unde pot obține ceea ce au nevoie. Aflați și acest lucru punând întrebările următoare:

Câteva lucruri pe care este important să le aflați în legătură cu sistemul auxiliar al profesionistului din domeniul îngrijirii sănătății

La ce alte legături sau echipamente au acces?

Ce comunitate îi sprijină?

La ce spital veți merge dacă va fi nevoie? Ce reputație are?

Ce poate oferi acest spital?

Este acest spital potrivit pentru boala dumneavoastră?

(Fiecare spital este în general specializat pe o anumită boală, mai ales când este vorba de cele rare sau mai greu vindecabile.)

De cât timp tratează pacienți cu boala dumneavoastră?

Sunt familiarizați cu această boală?

Există cinciwa din personalul medical care vă înțelege punctul de vedere și va sprijini calea de vindecare aleasă de dumneavoastră?

Trebuie să vă duceți pentru teste la un laborator special? Unde se află?

Există diverse tipuri de chimioterapie. Este posibil ca cel mai bun tip, după părerea mea, să nu fie realiza-

bil la un spital din zonă. Este bine să suportați efortul unei călătorii pentru a beneficia de cel mai bun tratament. Dacă sunteți cumva unul dintre acei oameni care au nevoie de un transplant de inimă, așa ceva are o foarte mare importanță. De la primul transplant reușit, foarte multe spitale și-au asigurat echipamentele necesare ca să poată oferi acest serviciu. Totuși, rata succeselor acestor spitale variază mult. Trebuie să obțineți neapărat statisticile privind șansele de supraviețuire și numărul de pacienți tratați în acel spital și un medic la nivel național. Îmi dau seama că toate acestea pot părea imposibile când ești bolnav, dar în timp vă pot fi de foarte mare ajutor. Rugați pe cineva să vă ajute. Dacă nu puteți să-i explicați de ce, arătați-i această carte.

Din momentul când ați format echipa și înțelegeți un pic mai multe lucruri în privința felului cum văd procesul de boală din punctul de vedere al disciplinei lor, pasul următor este să alcătuiți planul de vindecare. Pentru a alege o modalitate de tratament, veți avea nevoie de următoarele informații

Întrebări în legătură cu modalitățile de tratament

Care sunt etapele modalității de tratament?

Cât de eficace este tratamentul?

Care este cel mai apropiat loc unde se poate efectua tratamentul?

Care sunt efectele secundare?

În ce măsură metoda aplicării mâinilor va reduce aceste efecte secundare?

Care este costul unor asemenea programe?

Cât acoperă compania de asigurări? (Întrebați compania de asigurări la care cotizați.)

Ce va trebui să faceți pentru a duce la bun sfârșit aceste programe?

Cum o să vi se pară?

Cât timp va dura?

Care este lungimea perioadei de convalescență după programul de tratament?

Cu cât reduce tămăduirea acest timp?

De cât timp, de ce fel și de cât ajutor veți avea nevoie acasă?

De câtă odihnă la pat veți avea nevoie?

Cum puteți ajuta la curățarea trupului de toate medicamentele pe care le veți folosi, prin regim alimentar, plante medicinale, remedii din farmacia homeopată, vitamine și tămăduire prin aplicarea mâinilor?

După ce obțineți toate aceste informații nu va mai fi așa de greu să alegeți planul combinat de tratament. Nu uitați nici o clipă că succesul tratamentului depinde foarte mult de urmarea lui întocmai și de dum-

neavoastră, ca să duceți la îndeplinire partea care vă revine.

Trasarea planului de vindecare împreună cu un profesionist din domeniul îngrijirilor sănătății

După ce v-ați ales echipa, imaginați cel mai detaliat plan posibil, luând în considerare tot ceea ce va fi necesar în diversele etape ale procesului de vindecare. Planul trebuie să includă regimul alimentar, un supliment alimentar sub formă de vitamine și minerale, exerciții fizice, meditație, medicamente sau plante medicinale. Acest nivel al vindecării va fi sprijinit de chiar procesul dumneavoastră de transformare. Amintiți-vă, veți trece prin etapele procesului de vindecare așa cum au fost ele descrise în Capitolul 7.

Dacă ați găsit un vindecător și un medic care sunt de acord să lucreze împreună, revedeți Capitolul 7 cu privire la echipa formată de vindecător și medic. Încurajați-i pe cei doi să descopere un limbaj comun când discutați despre cazul dumneavoastră astfel încât să poată acționa împreună pentru a crea cel mai eficient plan de vindecare pe care-l puteți avea.

Vizualizări pentru autovindecare

O mare parte din ceea ce veți face în afară de tratamentul corespunzător va fi acoperit de vizualizările vindecătoare, ca cele prezentate în tot cuprinsul acestei cărți. Ele se ocupă de fiecare nivel al ființei dumneavoastră, vă arată cum să vă curățați câmpul, cum să acționați asupra unor zone specifice ale trupului care sunt bolnave și cum să vă deschideți procesele creatoare. În bibliografia indicată sunt sugerate și alte surse pentru vizualizările tămăduitoare.

Merită să notăm faptul că procesul de vizualizare, care cere să vă imaginați în continuare cât de perfecte vreți să fie toate lucrurile și cât de bine o să vă simțiți, va evoca reacții negative, așa cum am arătat în Imaginile 12-1 și 12-2. Când apar aceste voci negative, este foarte important să le lăsați să vorbească. Nu reduceți din nou vocile negative la starea de negare. V-ați străduit mult ca să le asigurați spațiu de manifestare. Lăsați-le să vorbească, dar nu le lăsați să câștige. Când le veți auzi, le veți recunoaște drept ceea ce sunt de fapt, iar acest lucru le va răpi puterea. Sigur, este posibil ca în unele zile să câștige mai mult decât în altele. Să nu vă fie teamă de acest lucru. În timp, aceste voci vor pierde. Înțenția de a vă vindeca vă va ajuta să vă adunați și să pătrundeți mai departe în eul

adevărat, ceea ce vă asigură tămăduirea. În acele zile când vocile negative par să câștige, capitulați și nu faceți nimic altceva în afară de rugăciuni. Relaxați-vă. Odihniți-vă. Veți intra într-o stare de liniște și pace. A doua zi va fi mai bine.

Când ați recunoscut vocile negative drept ceea ce sunt, înlocuiți vocea negativă cu una pozitivă. Revinând la imagini care să vă arate cât de bună vreți să fie viața dumneavoastră și insistați pe ele de fiecare dată când se înalță vocile și sentimentele negative, creați de fapt ceea ce vreți. Continuând acest lucru, veți reuși în cele din urmă și veți curăța toate vocile negative, precum și temerile de sub ele și le veți înlocui cu ima-

gini pozitive și energie creatoare. În esență, gândiți-vă la vizualizare ca la o modalitate de direcționare a energiei creatoare eliberate prin procesul de curățire a negării și a sentimentelor negative. Creați un alt comportament, dar de data asta un comportament pozitiv. Un fapt interesant în legătură cu mintea omenească este faptul că dacă un lucru este repetat destul de des, mintea reacționează ca și cum acel lucru ar și fi adevărat. Așa ați și început să credeți vocile negative. Acum nu trebuie decât să le înlocuiți cu voci pozitive. Și acest lucru dă realmente rezultat! În felul acesta, procesul de vizualizare este o altă modalitate pozitivă de a înfrunta temerile și de a vă simți sentimentele.

TĂMĂDUIREA ȘI RELAȚIILE INTERUMANE

„Când privesc în urmă, mai degrabă îmi pare rău
pentru lucrurile pe care nu le-am făcut decât
pentru cele pe care nu ar fi *trebuit* să le fac.”

Malcolm Forbes

Importanța relațiilor interumane pentru sănătate

Pe măsură ce am continuat să lucrez și să predau despre sănătate și Câmpul Energetic Omenesc am devenit tot mai conștientă de importanța legăturilor noastre interumane și cu sănătatea. De fapt, relațiile interumane sunt salutare pentru sănătatea noastră. Totul se relaționează și se leagă. Nimic nu e izolat și nu putem face nimic în izolare. Nici măcar gândurile noastre nu sunt izolate. Tot ceea ce simțim, gândim și facem este în relație cu ceilalți semenii, cu planeta și cu universul nostru. După cum se știe foarte bine, în știință orice eveniment care se petrece este întotdeauna în relație cu celelalte evenimente. Toate evenimentele sunt în relație. Existăm în mod holografic, le-

gați într-o relație cu tot restul, precum și cu toate celelalte evenimente. De aceea sănătatea noastră și starea noastră de bine sunt întotdeauna în relație cu totul.

Când am început să explorez relația interumană cu sănătatea, am aflat că motivul oricărei boli pe care o avem este legat de aceste relații interumane. Tema centrală a muncii mele a devenit însănătoșirea noastră respectând relațiile interumane.

Am dedicat următoarele trei capitole modului cum relațiile noastre interumane ne afectează sănătatea și cum tămăduirea în contextul relațiilor interumane și Câmpul Energetic Omenesc ne schimbă viața și corpul fizic într-un fel minunat și complet.

Crearea unor relații interumane sănătoase

Pe măsură ce devenim mai conștienți de sinele nostru, putem începe aplicarea cunoașterii de sine în relațiile interumane pe care ni le creăm. Observăm că aceleași motive pe care le avem pentru noi înșine le aplicăm și relațiilor interumane. Am discutat deja cum să ne clarificăm motivele pentru care nu obținem rezultatele dorite în viață. Acum învățăm cum să facem același lucru în relațiile noastre interumane. Un simplu mijloc prin care putem face asta este folosirea conceptului de contract.

Contractele tacite pe care ni le creăm în relațiile noastre interumane

Toate relațiile noastre cu ceilalți pot fi privite ca niște contracte. Contractele creează legături care definesc și mențin structuri de comportament relațional acceptabil. Contractul unei relații interumane este format din înțelegeri tacite de obicei inconștiente între oameni privind modul cum vor acționa unii față de ceilalți, inclusiv ce vor spune și face și ceea ce nu vor spune și nu vor face. Contractele se pot încheia între două persoane sau între grupuri de persoane pentru care contractul încarnă norme sociale.

Ne vom concentra aici mai ales pe contractele dintre două persoane. Cu toate acestea, tot ce vom spune

se poate aplica și la contractele dintre un individ și un grup sau între grupuri, indiferent de cât de mari ar fi ele. Se poate aplica și la relațiile individuale ale întregii omeniri cu planeta, despre care voi vorbi puțin la sfârșitul acestui capitol.

Relațiile pozitive sănătoase sunt interdependente și stabilesc în mod clar contractele de cînste, sprijin/ajutorare și grijă între prieteni. În acestea își găsesc destul loc libertatea, creativitatea și autoexprimarea, precum și grija față de sănătate și preocuparea unuia față de celălalt. Aceste contracte pozitive promovează dezvoltarea fiecărei persoane implicate. Pe de altă parte, relațiile interumane codependente sunt create prin contracte negative, nesănătoase, care limitează, împiedică, folosesc, controlează și chiar intimidează persoanele implicate în ele.

Noi toți ne creăm contracte atât pozitive, cât și negative. În majoritatea timpului, aceste contracte sunt inconștiente și funcționează ca atare. Aspectele victii noastre care merg bine și ne satisfac sunt ariile în care ne-am creat contracte pozitive cu ceilalți, bazate pe credințe pozitive, reciproce. De exemplu, experiența de a lucra în echipă cu alții de o manieră lejeră, care să ducă la îndeplinirea sarcinii, se bazează pe un contract pozitiv, presupunând gândire clară, dorință de muncă și colaborare între indivizii implicați. Acest contract se bazează pe o credință pozitivă și pe faptul

că lumea este locul care sprijină o astfel de reciprocitate pozitivă.

În aspectele noastre problematice, noi ne creăm contracte negative cu ceilalți. Deoarece trăim în cadrul unei imagini limitate a realității, adoptăm anumite atitudini, poziții în viață și moduri de trai care reflectă această imagine limitată a realității. Primul motiv pentru care încheiem astfel de contracte este evitarea anumitor simțăminte și experiențe pe care nu dorim să le avem. Încheind contracte negative, ne înghețăm energiile vitale și astfel ne înghețăm multă energie creatoare pe care o avem în interiorul nostru.

Asta înseamnă că un contract negativ nu reprezintă doar teama noastră în fața vieții, ci și credința noastră negativă despre ce e lumea. De obicei, această credință este inconștientă și-și are rădăcina în traumatismele copilăriei. De exemplu, o fetiță pe care tatăl o pedepsește sever sau de care abuzează, poate crește crezând că toți bărbații sunt cruzi.

Experiența sa timpurie privind un bărbat (tatăl) a învățat-o acest lucru. Ca adult, ea va evita bărbații sau va avea probleme în relațiile cu ei, din cauză că ea se așteaptă la ceva negativ. Își va crea contracte negative, care să țină bărbații la distanță, sau va intra în relații cu bărbați cruzi. Aceste relații o vor convinge de adevărul credinței sale că bărbații sunt cruzi. O dată stabilite, contractele sunt puse în mișcare și rămân în mișcare. De fiecare dată când un contract negativ se îndeplinește, el servește la întărirea unei atitudini negative despre viață și despre realitatea care o sprijină. Aceste credințe negative devin din ce în ce mai puternice și ne limitează viața tot mai mult de fiecare dată când „bifăm” o altă experiență negativă.

Configurația aurică corespunzătoare acestor indivizi devine din ce în ce mai distorsionată. Altfel spus, un contract negativ întărește o formă de gândire sau o credință negativă.

Conștiința de energie relațională de o credință negativă apare în câmpul energetic sub forma unei stagnări și a unor distorsiuni în nivelul al șaptelea. Ele se transferă încetul cu încetul în jos, la celelalte nivele de aură. La nivelul relațional sau al patrulea, distorsiunile apar ca stagnări sau blocaje în câmpul unei singure persoane sau ca interacțiuni negative ale câmpului de aură între persoane. Astfel, o distorsiune de câmp în cel de-al șaptelea nivel, dezvăluind/trădând un sistem de credințe negativ este transferat în jos, la nivelul celui de-al patrulea nivel, unde se exprimă ca un contract negativ prin interacțiunile câmpului nivelului al patrulea cu ceilalți. Cu cât contractul negativ se manifestă mai mult în relațiile interumane, cu atât distorsiunea la cel de-al patrulea nivel de câmp este

mai mare. Distorsiunile continuă să fie transferate în jos la nivele de câmp inferioră până când ajung la corpul fizic. În cele din urmă, ele se manifestă ca disconfort și boală în corpul fizic.

Deoarece atât contractele pozitive, cât și cele negative lucrează în mod holografic, facem în mod obișnuit același gen de contracte cu mulți indivizi. Orice proces de vindecare înseamnă dezvăluirea și dizolvarea/disiparea tuturor acestor contracte negative. Pe măsură ce aceste forme și structuri negative din câmpul de aură al relaționalității sunt limpezite prin tămăduirea cu ajutorul mâinilor și prin lucrul cu pacientul, perspectivele psihologice ale atitudinii negative față de viață, credințele negative și acțiunile sau structurile comportamentale pe care le arată se dizolvă și sunt înlocuite cu altele, pozitive.

Explorarea contractelor negative

La început vom explora modul cum apar contractele negative, ne vom uita la forma lor și vom afla cum să le dizolvăm. Apoi, vom învăța cum să ne creăm contracte pozitive cu partenerii interni, cu prietenii și cu profesioniștii în slujba sănătății.

Un contract negativ tipic începe în copilărie, între părinți și copil, mai ales dacă în familie există greutăți. Să discutăm cazul lui Gary, un băiat a cărui mamă trebuie să lucreze, și când ajunge acasă este epuizată și preocupată de problemele materiale. Ea nu va putea să-i ofere fiului său ceea ce are nevoie, iar Gary va face tot ce-i va sta în putință pentru a-i atrage atenția. Ulterior, când va cunoaște o femeie care lucrează, el se va folosi de această abilitate probabil tot timpul. Va descoperi că, dacă își va ajuta mama sau va avea grijă de ea când are nevoie, îi va atrage atenția. În mod inconștient, confundă atenția cu dragostea. Astfel, el recepționează mesajul că trebuie să aibă grijă de mama lui pentru a-i obține dragostea și ajunge la această concluzie fără să-și dea seama. Astfel, el află că dragostea are un preț. După ce această situație/matrice se repetă de câteva ori, ea devine deprindere și se continuă în timpul maturității, când ia forma unei atitudini nesănătoase de grijă exagerată. De fiecare dată când se implică într-o relație cu o femeie, sfârșește prin a avea o grijă exagerată, nesănătoasă față de ea — fie că este vorba despre soție, parteneră de afaceri sau vreo funcționară de-a sa. În focul său interior, el crede că are nevoie de acest comportament pentru a se face iubit.

Bineînțeles că nu conștientizează acest motiv. El știe doar că de fiecare dată când se implică într-o le-

gătură cu o femeie își ia prea multe responsabilități, care-l secătuesc. Atunci începe să evite relațiile, fiindcă „nu merită atâta efort”.

Acest lucru îl aduce într-un cerc vicios de necesitate, disperare, resentiment și apoi retragere. În cele din urmă, va face chiar alegerea de a se autoizola.

Coloana a cincea, etichetată *Credința negativă sprijinită*, este pentru credința negativă inconștientă extinsă dovedită de experiența lui Gary, și anume: „Relațiile îmi sug energia și nu-mi îndeplinesc nevoile”.

Coloana a șasea, *Alte arii afectate ale vieții*, este pentru efectul holografic al conștiinței negative, incon-

Figura 13-1. Contractul negativ al lui Gary

Numele persoanei: **MAMA**

Dacă fac/nu fac	El/Ea va/nu va	Credință inconștientă	Prețul imediat	Credință negativă sprijinită	Alte arii afectate ale vieții	Adevăratul preț
Dacă voi avea grijă de mămică	Ea mă va iubi	Trebuie să am grijă de mămică pentru a-i obține dragostea	Am grijă de mămică, dar nu obțin dragoste	Relațiile îmi sug energia și nu-mi îndeplinesc nevoile	Plătesc pentru dragoste peste tot în alt mod; de exemplu: dau bani, cadouri, timpul meu	Sunt obosit de această sarcină. Evit relațiile. Prețul este prea mare

Tabelul din Figura 13-1 ne ajută să clarificăm pașii pe care-i parcurge Gary când „încheie” un contract negativ. Nu uitați că grija/preocuparea din acest contract este o grijă exagerată. Este vorba despre a avea grijă de un adult, fie că acesta are sau nu nevoie de ea, de parcă acesta ar fi copil. Prima coloană este intitulată *Dacă fac/nu fac*. Această sintagmă se referă la acțiunile pe care Gary crede — în mod inconștient — că trebuie să le facă pentru a obține ceea ce are nevoie. În acest caz, el crede că trebuie să aibă grijă de mama lui sau de oricare altă femeie de parcă aceasta ar fi copil. El își ia responsabilitatea față de ea și viața ei ca și când ea n-ar putea. De aceea, sub titlu, în coloana întâi, punem *Dacă voi avea grijă de mămică*.

A doua coloană, intitulată *El/Ea va/nu va...*, este pentru rezultatele pe care le crede Gary că le va obține dacă-și va urma credința inconștientă. În acest caz, el crede că va obține dragostea mămicii sau a altei femei. Punem în coloana *Ea mă va iubi*.

A treia coloană, intitulată *Credința inconștientă*, este pentru credința inconștientă a lui Gary despre ce are de făcut ca să obțină ce vrea: *Trebuie să am grijă de mămică pentru ca ea să mă iubească*.

„Prețul imediat” din coloana a patra este prețul pe termen scurt pe care-l plătește Gary pentru credința lui cronată. El nu numai că trebuie să aibă grijă de mămică sau de altă femeie din viața lui, dar nici măcar nu obține dragostea acesteia. *Am grijă de mămică, dar nu obțin dragostea ei*.

inconștiente, extinse din alte arii ale vieții: „Plătesc peste tot pentru dragoste, în acest mod: dând bani, cadouri, timp personal”.

Ultima coloană, *Adevăratul preț*, oferă rezultatele la nivel personal, psihologic, ale acestei credințe inconștiente. Ea arată efectele pe termen lung în viața lui Gary. Orice dă el, nu-i cumpără dragostea pe care caută s-o obțină. El poate oferi atenție și prețuire, dar nu va obține niciodată dragoste. Această situație are drept cauze dezamăgirea, deziluzii și mult resentiment față de relațiile interumane. El trage concluzia: „Sunt obosit de această sarcină. Evit relațiile. Prețul este prea mare.”

Acum, Gary este destul de nefericit. Probabil că sentimentul lui alternează între a fi copleșit de sarcini și a avea resentimente și a se izola. Sau e posibil să fie prins într-un cerc vicios între o grijă exagerată și izolare mulți ani de-acum încolo.

Ca să iasă din acest cerc vicios, Gary trebuie să încerce să-și înfrunte credința negativă și să facă față rezultatelor de care se teme. El trebuie să-și schimbe comportamentul pe care i-l dictează credința sa inconștientă. Dacă va continua să se îngrijoreze atâta mult timp, s-ar putea să devină destul de „nebun” ca să înceteze a mai fi un băiat atât de bun și a avea o grijă exagerată de femeile din viața lui — fie ele mămică, nevastă, partenera de afaceri sau angajata sa, sora ori prietena.

Probabil că mai multe femei sunt implicate în această situație. El și-a creat asemenea tip de relații interumane cu majoritatea femeilor pe care le cunoaște. Poate începe cu una, dar dacă va avea succes va fi capabil să-și răstoarne această credință negativă, precum și acțiunile determinate de toate aspectele din viața lui afectate de aceasta. Va fi surprins când va vedea rezultatele.

A treia coloană, *Rezultatul real* pentru întreruperea unui contract negativ, arată cum s-au transformat lucrurile. În acest caz, „Mămica mă iubește totuși. Nu trebuie să-i cumpăr dragostea.”

La început, Gary poate că nu crede că acesta este adevărul și va trebui să experimenteze o vreme. El va ezita înainte și înapoi între grija lui sănătoasă și nesănătoasă. Pe măsură ce învață deosebirea dintre aces-

Figura 13-2. Rezultatele pozitive obținute prin dizolvarea contractului negativ al lui Gary

Numele persoanei: MAMA

Dacă voi/nu voi face	El/Ea va/nu va	Rezultatul real	Credința pozitivă sprijinită	Alte aspecte afectate ale vieții	Rezultatele pozitive pentru mine	Rezultatele pozitive pentru alții
Dacă nu voi avea grijă de mămică	Nu mă va iubi	Mama totuși mă iubește. Nu trebuie să-i cumpăr dragostea.	Sunt demn de dragoste; dragostea nu are preț.	Nu mai trebuie să cumpăr dragostea nicăieri.	Ofer și primesc mai multă dragoste și-mi creez relații interumane satisfăcătoare.	Mămica stă pe picioarele ei. Ea mă degrabă dorește dragoste decât să se facă servicii.

Să folosim acum Figura 13-2 pentru a dizolva vechiul contract negativ al lui Gary și să-i creăm o relație sănătoasă cu mămică și cu celelalte femei din viața lui.

Prima coloană, cu titlul *Dacă voi face sau nu...*, este pentru răsturnarea acțiunii pe care Gary n-o va îndeplini. În acest caz, *Dacă nu voi avea grijă de mămică...*

A doua coloană, intitulată *El/Ea va/nu va*, este pentru temutul rezultat dacă acțiunea este inversată. În acest caz, teama este „Ea nu mă va iubi”.

La început, mama lui Gary s-ar putea plânge. Poate că a devenit dependentă de unele dintre serviciile lui Gary și ar putea cere vechiul statu quo. Poate că Gary se teme că ea îl va părăsi sau se va îmbolnăvi. Pentru o perioadă de timp, s-ar putea să nu se împace cu el însuși. Dar de obicei nu așa este cazul, deoarece grija exagerată de care a dat dovadă Gary până acum nu-i era necesară femeii respective. Desigur, când cineva este bolnav, linia de separație dintre sănătos și nesănătos diferă și poate fi mai greu de observat. (Ne vom ocupa de aceasta în secțiunea următoare, *Crearea de relații interumane sănătoase cu familia și prietenii.*)

În cele din urmă, totul se va rezolva. Gary va vedea că mama lui încă îl iubește, chiar dacă el nu se mai îngrijește de ea în vechiul său „stil” nesănătos.

tea două, va vedea o nouă lume deschizându-i-se în față. Va vedea că mama îl mai iubește la fel în timp ce-și continuă procesul de a-și face ordine în viață. Din moment ce mama încă îl iubește, deși el nu-și mai face griji exagerate pentru ea, experiența sa de viață cuprinde acum o nouă credință pozitivă. O găsiți în coloana a patra, *Credința pozitivă sprijinită*. El înțelege: „Sunt demn de iubire. Dragostea nu are preț.”

Gary înțelege că într-adevăr nu putem obliga pe cineva să ne iubească, orice-am face. Dragostea este un sentiment care curge în mod natural dinspre oamenii capabili să iubească. Este un dar al vieții. Acum începe eliberarea lui Gary. Ea se rostogolește și se completează precum un bulgăre de zăpadă pornit la vale în toate aspectele vieții lui. Acest aspect este exemplificat în coloana a cincea, *Alte aspecte ale vieții afectate*. Gary trage concluzia: „Nu mai trebuie să cumpăr dragostea, nicăieri.” A încetat să cumpere dragostea din diverse locuri din viața sa, pentru că el știe că oricum o merită. Acum e liber să-și creeze relații interumane, căci acestea nu mai constituie o greutate. Va putea să-și împlinească trebuințele în aceste relații.

În locul ciclului griji exagerată, izolare, nemulțumire față de mama sa, acum el își oferă în mod liber dragostea. Se creează un minunat flux de dragoste între el și femeile din viața lui. Coloana șase, *Rezultate*

pozitive pentru mine, arată rezultatele lui Gary, care acum e ușurat de sarcina sa: „Dau și primesc mai multă dragoste și-mi crez relații umane satisfăcătoare”. Asta are efecte pozitive imediate, minunate, pentru toate femeile din viața lui Gary, care nu mai are grijă de ele într-un mod nesănătos, ceea ce-i dă libertatea de a le iubi — lucru care le stimulează să devină puternice — și de a avea grijă de ele. Acum obțin mai degrabă dragoste decât grijă ca surrogat de iubire. Femeile din viața lui au acum posibilitatea de a-și rezolva latura contractuală în sensul ruperii sau continuării relațiilor cu Gary.

Coloana opt este intitulată *Rezultate pozitive pentru ceilalți*. În acest caz, ceea ce va face mama în cel mai probabil caz este să-și afle adevărata dragoste din interiorul ei. Ea stă pe propriile picioare. Mai degrabă dorește dragoste decât să i se facă servicii. „S-a rezolvat deci. Acum e bine pentru toată lumea!”

Bineînțeles, cazul prezentat se poate aplica și unei fete al cărei tată este pe cât de grijuliu, pe atât de mândru.

Crearea de relații interumane sănătoase cu familia și prietenii

Va trebui să ne schimbăm interacțiunile în multe dintre relațiile interne pe care le avem. Deci, în timpul procesului de însănătoșire veți vedea că vă schimbați prietenii, pe unii respectându-i mai mult decât pe alții. Vom afla cum să distingem contractele negative, cum le dizolvăm și spargem și cum creăm noi contracte pozitive, mai netede. Cu cât conștientizăm mai mult acest proces, cu atât mai puțin posibil va fi să ne creăm contracte negative. Pe de altă parte, există persoane cu care nu ne putem simți împliniți.

Ați observat că pentru a fi împreună cu cineva trebuie să jucați un rol sau să vă comportați într-un anumit fel? Acesta este primul semn al unui contract negativ. Însă celor cu care vă puteți simți împliniți nu trebuie să le ascundeți nimic sau să-i convingeți de ceva. Cu toate acestea, știți că ei vă vor spune pe cinstite orice cred într-o anumită situație, chiar dacă nu e ceea ce vă place. Acesta este semnul unui contract pozitiv.

Exerciții pentru aflarea contractului nostru negativ

Pentru a ne controla relațiile, să construim un tabel folosind Figura 13-3, asemănător cu cel din figura 13-1. Acest tabel ne poate dezvălui contractul negativ. Îl puteți folosi pentru a vă observa orice relație — fie ea relație pe termen lung sau scurt. Vă sugerez să pornim cu o relație interumană deosebit de dificilă, în care aveți probleme. Alegeți tipul de relație în care nu vă simțiți bine și găsiți modurile în care nu vă place cum ați acționat. Poate că nici măcar nu sunteți conștient de aceste acțiuni când vă găsiți în prezența persoanei respective, dar după ce persoana pleacă, rămâneți cu un sentiment neplăcut sau de neliniște. Poate că nici nu știți ce e în neregulă, dar știți că ceva e. Revedeți modul în care ați acționat față de persoana în speță, ce este diferit de felul cu vă comportați în prezența oamenilor cu care vă simțiți bine.

Acce acțiune este acțiunea pe care credeți inconștient că trebuie s-o îndepliniți pentru a obține ce aveți nevoie de la acea persoană. Scrieți acțiunea dumneavoastră falsă în prima coloană, denumită *Dacă voi/nu voi face*.

Pentru a afla de ce efectuați astfel de acțiuni, trebuie să vă descoperiți emoția care o subliniază. De

Figura 13-3. Contractul negativ

Numele persoanei:						
Dacă voi/nu voi face	E/Ea va/nu va	Credință inconștientă	Preț imediat	Credință negativă sprijinită	Alte aspecte afectate ale vieții	Adevăratul preț

obicei este teama. Ce vă temeți că va face sau nu va face persoana respectivă dacă nu veți acționa conform credinței dumneavoastră negative? Pentru a ști care e teama, imaginați-vă că sunteți într-o situație tipică cu persoana cu care aveți probleme.

Acum, imaginați-vă acționând contrar față de ceea ce credeți că ar trebui să faceți, observați cum reacționează persoana respectivă la acțiunea dumneavoastră. Notați ce credeți că ar face persoanele respective în coloana a doua: *El/Ea va/nu va...* Acum, realizați că dacă încetați acțiunile false vă temeți că calătați persoană va face ceea ce este notat în coloana a doua.

Acțiunile dumneavoastră false au loc pentru a controla comportamentul celeilalte persoane. Ele vă arată cum credeți că veți determina persoana respectivă să facă ce vreți. Coloana a treia este pentru „Credința inconștientă”. Ea reflectă rezultatul imediat obținut dacă ambii vă veți păstra contractul negativ. Completați cu *Dacă voi/nu voi face* (falsa acțiune), *atunci el/ea va/nu va* (comportamentul lui/ei, pe care vă imaginați că-l va aborda față de dumneavoastră).

Să presupunem, de exemplu, că este cineva pe care vă temeți să-l contraziceți, să nu fiți de acord cu el/ea sau să-l provocați. Ați putea scrie: „Dacă nu-l/o voi provoca pe (numele), el/ea mă va sprijini.” Sau: „Dacă îl/o provoc (numele), el/ea nu mă va sprijini”. Sau: „O să mă submineze, probabil în public”.

În alt exemplu: sunteți bolnav și vă e teamă sau jenă să-i cereți ceva partenerului/partenerii. Până acum, dumneavoastră ați fost cel grijuliu, iar acum lucrurile s-au schimbat. Partenerul/partenera vrea doar să vă reveniți repede la normal. Dar dumneavoastră aveți niște nevoi reale: „Dacă nu-i voi cere (ce aveți nevoie) va fi dragu/ă cu mine”, sau „Dacă îi voi cere (ce aveți nevoie) el/ea se va supăra”.

Următoarea coloană este destinată prețului plătit pentru acest rezultat. Care este efectul acestei false acțiuni fiindcă nu acționați în modul dumneavoastră normal, natural? Cum nu v-ați exprimat; Cum nu ați fost ceea ce de fapt sunteți. Scrieți ce ați aflat în coloana a patra, *Prețul imediat*.

În primul exemplu avem: „Dacă nu-l/o provoc pe (numele persoanei), nu spun adevărul sau nu acționez în spiritul a ceea ce cred. Nu mă exprim pe mine. Nu-mi creez în mine puterea care vine din a trăi adevărul. Dacă nu-l/o provoc pe (numele persoanei), nici eu nu voi fi provocat/ă și nu-mi voi da posibilitatea să aflu ce trebuie să schimb în mine”. În al doilea exemplu, avem: „Nu mă întreb de ce am nevoie când sunt bolnav/ă, s-ar putea să-mi fie și mai rău.”

Din cauza acestor lacune din viața dumneavoastră, începeți să vedeți și să simțiți într-un mod fals. Înce-

peți să credeți că sunteți mai puțin important decât sunteți de fapt. Acțiunile dumneavoastră false vă limitează puterea de exprimare și credeți că dumneavoastră sunteți persoana accasta limitată. Ce credeți despre dumneavoastră când faceți asta? Cum v-a înăbușit creativitatea acest fals mod de a acționa? Dar experiența? Dar sarcina dumneavoastră de viață?

Dacă vă analizați în legătură cu primul exemplu de mai sus, sunteți laș. Ca laș, nu vă exprimați creativitatea, deoarece vă temeți să nu provocați pe cineva, pentru ca acesta să nu vă submineze sau atace public.

Dacă vă analizați în legătură cu al doilea exemplu, poate că sunteți dezgustat de sine că sunteți bolnav/ă. Simțiți o povară pentru toată lumea. Începeți chiar să credeți că lumea este o lume care vă sprijină pe dumneavoastră, cel limitat. Care este credința negativă generală care afirmă că lumea este un loc unde e bine că ai limitele de mai sus? În coloana a cincea, scrieți „Credința negativă sprijinită” sau formă gândită care vă dă energie de fiecare dată când acționați fals.

În primul exemplu, credința negativă de bază ar fi ceva de genul: „Exprimarea creativității și adevărului meu este periculoasă și duce la opoziții publice”. În al doilea exemplu, credința negativă de bază ar fi ceva de genul: „Dacă voi avea nevoie de ceva sau voi fi bolnav, oamenii se vor supăra pe mine. Nu trebuie să mă îmbolnăvesc niciodată. E periculos să am nevoie de ceva.”

Credința dumneavoastră negativă vă stânjenește în mod holografic întreaga viață. Notați toate „Celelalte aspecte afectate ale vieții” în coloana a șasea.

Dacă vă analizați în legătură cu primul exemplu, se poate să evitați provocarea în multe aspecte și în multe alte moduri în viața dumneavoastră. Poate veți evita să vă autoprovocați. Vă puteți bloca creativitatea peste tot de fiecare dată când vă este stărnită. Dacă vă analizați în legătură cu cel de-al doilea exemplu, probabil că nu veți cere nimic din ceea ce aveți nevoie în multe domenii sau în toate domeniile vieții dumneavoastră.

Prețul pe care-l plătiți nu este doar un preț imediat, limitat la o perioadă scurtă de timp, ca cel arătat în coloana a patra. Adevăratul preț este contractul dumneavoastră negativ sau credința dumneavoastră negativă, care vă limitează în toate aspectele vieții și vă împiedică să mergeți înainte. Scrieți „Adevăratul preț” în coloana a șaptea.

Dacă vă referiți la primul exemplu, adevăratul preț poate fi o viață lipsită de provocare și deci stagnantă, ternă și fără împliniri. Dacă vă analizați în legătură cu al doilea exemplu, adevăratul preț poate fi o viață în

care nevoile nu vă sunt rezolvate, o viață plină de privațiuni. S-ar putea să nu vă cunoașteți nici propriile nevoi și să nu înțelegeți nici ce nevoie au ceilalți!

Exerciții de dizolvare a contractului negativ

Pe de altă parte, dacă încălcați contractul, atunci probabil că nu vă place cum reacționează prietenul/prietena și rezultatul imediat obținut. Dar în cele din urmă va merita. Faceți un alt tabel, folosind Figura 13-4, pentru a ilustra rezultatele încălcării contractului dumneavoastră negativ. (Va fi asemănător cu cel al lui Gary din Figura 13-2.)

Figura 13-4. Rezultatele pozitive după dizolvarea contractului negativ

Numele persoanei:

Dacă voi/nu voi face	El/Ea va/nu va	Rezultate reale	Credință pozitivă susținută	Alte aspecte afectate ale vieții	Rezultate pozitive pentru mine	Rezultate pozitive pentru ceilalți

Prima coloană este „Dacă voi face/nu voi face”. Completați-o. A doua coloană este „Ea/El va/nu va” (prețul temut). Este prețul pe care credeți că ar trebui să-l plătiți și sperați să evitați acest lucru. Completați-o.

În primul nostru exemplu, avem „Dacă îl/o voi provoca (numele), el/ea nu mă va sprijini sau mă va submina, probabil public”. În al doilea exemplu avem „Dacă îi cer (ce aveți nevoie), el/ea se va supăra”.

Acum e timpul plății. Nu vreți să aveți nici o datorie în noul dumneavoastră fel de a fi. Veți fi uimit în ce se va transforma prețul! Încercați să faceți ce doriți cu adevărat, mai curând decât ceva fals, doar pentru a vedea ce se întâmplă. Adevărata acțiune ar putea fi contrară celei false, dar nu neapărat. Puteți găsi una chiar mai bună! Coloana trei, intitulată *Rezultate reale*, se referă la rezultatul adevărat apărut în urma acțiunii. Completați coloana.

În primul nostru exemplu, adevărata dumneavoastră acțiune poate fi contrară acțiunii false: provocați persoana care vă temeți că nu va fi de acord cu dumneavoastră. Exprimați-vă părerea despre ceva ce ar

putea fi complet contrar părerii lui/ei. Nu e nevoie să faceți asta în mod combativ. Exprimați-vă părerea simplu, fără încărcătura negativă de energie. Persoana poate reacționa în diferite moduri. Poate să vă provoace la rândul ei și e posibil chiar să aveți o discuție aprinsă, din care veți învăța amândoi dacă vă ascultați cu atenție și încercați să comunicați în mai multe feluri. Veți vedea că situația nu e nici neagră, dar nici mai albă decât o vede copilul dumneavoastră interior. Dacă persoana vă subminează public, atunci puneți și asta în discuție. Dacă veți continua să spuneți adevărul și să aveți mintea deschisă, veți învăța multe și vă veți simți puternic. Creativitatea vă va fi eliberată prin autoprovocarea pe care ați realizat-o. Veți învăța prin

interacționare. De aceea „Rezultatul real” este: „Pot să-l/o provoc (numele) și să fiu în siguranță, ba chiar să învăț ceva.”

În primul exemplu, prețul temut nu este numai contraprovocarea persoanei pe care vă temeți s-o provocați, ci și probabilitatea de a fi supus oprobriului public. Veți fi provocat să faceți distincția între adevărata realitate și proiecția realității pe care v-a creat-o sistemul dumneavoastră negativ de credință.

Dacă încercați al doilea exemplu al nostru, acela de bolnav, veți fi surprins văzând cum persoana pe care o întrebați va răspunde diferit față de ceea ce v-ați așteptat. „El/Ea poate să fie foarte atent/ă cu dumneavoastră.” Poate că va trebui să-i amintiți care vă sunt nevoile. Poate că lucrul acesta o va îndemna să înceapă să se gândească și la alte nevoi care nu v-au fost îndeplinite. Poate că va avea resentimente fiindcă nu vă simțiți bine de multă vreme. Și dacă veți continua să vorbiți, împreună veți găsi soluții. Veți începe să vă înțelegeți și să vă cunoașteți nevoile într-un mod diferit. Veți vedea că sunt niște nevoi omenești

rezonabile. De aceea, „Rezultatul real” pentru exemplul al doilea al nostru este: „Când cer, nevoile mele sunt împlinite/căpat ajutor”.

Coloana a patra este pentru „Credința pozitivă sprijinită” prin noi acțiuni. Completați-o. Ca să vă faceți o idee despre ce ar putea cuprinde, să ne uităm la cele două exemple. Pentru primul exemplu, credința pozitivă sprijinită este „Lumea e un loc al adevărului. Adevărul este sigur, dezvoltă putere și deschide creativitatea.” Pentru cel de-al doilea exemplu al nostru, credința pozitivă sprijinită ar putea fi exprimată astfel: „Nevoile mele sunt umane și naturale. Pot și tu să ai, pot cere ajutor și pot să-l obțin. Lumea este un loc unde nevoile sunt naturale și pot fi îndeplinite.”

În coloana a cincea, scrieți: „Alte aspecte ale vieții afectate” de credința pozitivă că sunteți sprijiniți în noile acțiuni și care vă provoacă teama. Veți afla că toate aspectele vieții sunt afectate. În primul nostru exemplu, dacă ați început să provocați pe cineva pe care nu l-ați provocat înainte veți începe probabil să provocați toate aspectele vieții și pe toți oamenii implicați în acestea, într-o manieră în care nu ați acționat înainte. Vă veți autoprovoaca să trăiți cu adevărat și veți fi mai creativ în toate aspectele vieții. În al doilea exemplu, veți începe să vă întrebați nu numai care vă sunt nevoile ei și ce ați dori. Veți fi capabili să distingeți între acestea două. Probabil că veți proceda la fel și în celelalte aspecte ale vieții.

Rezultate pozitive pentru mine (coloana a șasea) va fi vastă. Dacă vă analizați în legătură cu primul nostru exemplu, veți câștiga mai multă încredere în sine, mai multă libertate și mai multă creativitate în viață, deoarece răspundeți la mai multe provocări. Vă veți îmbunătăți considerabil respectul față de propria persoană. În al doilea exemplu, veți găsi mai multă „hrană” și împlinire în viață pe măsură ce aflați mai multe despre nevoile dumneavoastră reale și cum trebuie ele satisfăcute. Veți afla și ce doriți și veți fi în stare să obțineți.

Ultima coloană este denumită *Rezultate pozitive pentru ceilalți*. Cum au beneficiat alții de schimbarea comportamentală? Înșirați în ultima coloană beneficiile pentru ceilalți. În primul nostru exemplu, prima persoană care beneficiază de pe urma schimbării de comportare, pe lângă dumneavoastră, poate fi persoana pe care-o provocați. Această provocare o va ajuta să se dezvolte, dacă vrea, deoarece poate învăța mai multe despre ea. Familia apropiată va beneficia de pe urma puterii și creativității dumneavoastră, căci nu numai că îi provocați/stărniiți să și le dezvolte la rân-

dul lor, ci constituiți și un exemplu pentru ei. Desigur că-i veți stămi în bi obiceiurile lor.

În al doilea exemplu al nostru, persoana pe care o rugați să vă ajute la îndeplinirea nevoilor va avea imediat șansa de a-și exprima dăruirea și dragostea. Ea poate fi provocată să afle în ce măsură este capabilă să dăruiască și să iubească și să-și găsească alte surse, mai profunde, de dragoste. Va mai învăța cum să comunice mai bine prin schimbul de dăruire și primire a grijii pentru cineva bolnav. Dacă nu a făcut încă acest lucru, va afla cum să-și recunoască și rezolve necesitățile.

Beneficiile încălcării contractelor negative

Cu cât încălcați mai multe contracte negative în acest mod, cu atât veți avea mai multă creativitate, libertate și putere și vă veți simți mai sigur. O dată eliberat în noul mod de existență, sistemul de credințe pozitive se va activa, se va propaga în mod holografic în toată viața. Veți fi probabil foarte surprins de efectele pozitive extraordinare ale încălcărilor contractelor negative nu numai asupra dumneavoastră, ci și asupra persoanei cu care le încheiați. Încălcarea unor astfel de contracte eliberează multă energie creatoare, și acum o puteți dirija spre alte arii ale vieții. Vă va ajuta mult în procesul de vindecare. Va elibera și energia creatoare din viața prietenului sau prietenei.

Unii prieteni pot insista să păstreze vechile contracte. Din moment ce-l încălcați, prietenia s-ar putea destrăma o dată cu contractul. Poate că vechiul prieten își va găsi pe altcineva, doritor să reia vechiul contract. Vechii prieteni vor face față noilor schimbări din viața lor numai când vor fi și ei pregătiți pentru schimbare. Nu-i judecați — fiecare e liber să se schimbe și să se dezvolte în ritmul său propriu. Același lucru se poate întâmpla și în relațiile intime. Desigur că este mult mai greu să ți le pierzi, dar când oamenii se schimbă rapid, se poate întâmpla și asta.

În astfel de cazuri, dacă plăngem după vechile relații sau apar noi relații în viața noastră, ne este de ajutor să ne aducem aminte că dragostea și învățătura se crează în orice gen de relație. Ceea ce dăinuie permanent după încheierea prieteniei sau relațiilor intime este dragostea. Numai părțile rele se uită.

Durerea și dorința dispar cu timpul și prin învățare. Dragostea care s-a creat rămâne pentru totdeauna și nu se micșorează în timp. Când vechiul prieten trece și el prin schimbarea necesară vieții sale, se poate întâmpla să vă reintâlniți, și prietenia să se înnoade. Dragostea va exista mereu.

Dacă sunteți bolnav și urmați un program de însănătoșire, veți transforma multe dintre vechile contracte negative cu prietenii și cu partenerul intim. Veți afla că cei care vor fi de acord cu schimbarea din contractul dumneavoastră mutual se vor dezvolta și ei trecând prin stadiile de însănătoșire împreună cu dumneavoastră. Pe măsură ce le parcurgeți și astfel vă transformați, prin fiecare dintre cele șapte nivele (cum am discutat în Capitolul 8) aduceți și oamenii pe care i-ați implicat la o viziune superioară asupra întregului proces. Când suferiți schimbări profunde în viața dumneavoastră, oamenii le suferă și ei. Și viața lor se va schimba.

Crearea de relații sănătoase cu profesioniștii sănătății

Este foarte important să ne creăm contracte pozitive cu profesioniștii sănătății. Scopul unor astfel de contracte pozitive este de a ne clarifica nevoile, a găsi oamenii calificați, potriviți, care să ne ajute să realizăm și să ne creăm un mediu sigur și de încredere, în care să fim capabili să muncim și să ne dedicăm procesului de însănătoșire și înțelepciune venită de la profesioniștii sănătății pe care ni i-am ales. Cu cât facem acest lucru cu mai multă atenție, cu atât mai bine, căci, la un moment dat, în timpul procesului, ni se va cere să avem încredere, să ne destindem și să trăim în credință și speranță. Asigurați-vă că v-ați atras oamenii potriviți și că v-ați creat mediul și situația propice realizării scopului dorit.

Înainte de a intra în relații cu un profesionist al sănătății, vă sugerez să rezolvați secțiunea anterioară a relațiilor personale. Astfel, veți căpăta informațiile necesare cu privire la structura contractelor negative pentru a evita încheierea vreunui astfel de contract în mod inconștient cu profesionistul sănătății. Atunci va fi mai ușor să parcurgeți materialul care urmează. Utilizând informațiile din acest capitol și din Capitolul 12, să folosim câteva chestiuni importante drept linii directoare în scopul creării relațiilor pozitive de însănătoșire cu vindecătorul, doctorul sau alt profesionist al sănătății ale cărui servicii doriți să le folosiți. Obiectivul este crearea celei mai bune echipe client — vindecător (doctor) posibil. Puteți folosi și aceste linii directoare dacă doriți să apelați și la serviciile unui nutriționist, terapeut sau orice alt fel de profesionist al sănătății.

Dacă sunteți prea bolnav ca s-o faceți de unul singur, atunci alegeți pe cineva care să vă ajute să treceți prin această perioadă. Dacă, pe de altă parte, vă pre-

ocupă cineva, cum ar fi un membru al familiei prea bolnav ca să-și rezolve singur problema, încercați s-o faceți cu informațiile pe care le aveți despre el. Vă va fi de mult ajutor.

Folosiți tabelul din Figura 12-1, ca în Capitolul 12, pentru a răspunde la aceste întrebări.

Puncte ce trebuie bifate despre sine pentru a fi sigur că știți care vă este sistemul de credințe și ce aveți nevoie

Care este rezultatul pe care-l doresc?

Care este motivul pentru care nu am obținut până acum rezultatul dorit?

Care îmi sunt temerile pe care le-am evitat până acum și cărora trebuie să le fac față?

Cărui sistem negativ de credințe îi aparțin aceste temeri?

Partea dumneavoastră din orice contract negativ cu altă persoană se va baza întotdeauna pe un sistem de credință negativ. Vă veți da seama că sistemul dumneavoastră negativ vă este cunoscut. Îl folosiți în multe aspecte ale vieții, ați dat probabil de el când ați făcut exercițiile din acest capitol ca să explorați contractele negative din relațiile interumane. Posibil să le fi pus în legătură cu cele două exemple date. Ele sunt chiar preliminarile relațiilor de însănătoșire. Primul exemplu spune că e periculos să provocați pe cineva cu care nu sunteți de acord. Se bazează pe credința negativă că Universul nu este un loc care sprijină adevărul ori procesul de aflare a adevărului, sau, mai personal: „Exprimarea adevărului meu și a creativității mele este periculoasă”.

Dacă aveți credință negativă în interiorul dumneavoastră, când veți lucra cu un profesionist al sănătății veți avea dificultăți în susținerea a ceea ce credeți. Dacă nu vă place atitudinea profesionistului sănătății sau cum se comportă cu dumneavoastră și cu procesul de însănătoșire, pesemne nu-l veți provoca. Vă veți înfrânge dorința de a vă exprima dubiile despre planul pe care vi-l prezintă. Din nefericire, chiar astfel de griji, dubii și idei creatoare pot fi cheia procesului de vindecare.

Dacă doriți să traversați procesul vindecării cu o atitudine de cunoaștere de sine crescută și de aflare pas cu pas a adevărului, atunci trebuie să obțineți ajutor de la cineva care dorește să lucreze cu dumneavoastră. Nu poate veni cineva să spună doar ce e de făcut, trebuie să găsiți pe cineva cu care să lucrați, care să vă expună planul de vindecare și să vă vorbească deschis. E nevoie să cunoașteți alternativele, ce consecințe pot apărea după una sau alta dintre ele

și cât de bine poate să le rezolve un astfel de profesionist al sănătății. Foarte mulți medici se oferă din toată inima să facă acest lucru. Alegerea unuia sau aluia dintre planuri va fi mai ușor de realizat dacă vă e clar în minte că sistemul pozitiv de credințe pe care-l posedați afirmă că Universul sprijină adevărul, aflarea adevărului și exprimarea creativității în rezolvarea problemelor. Cu cât vă încadrați mai bine în această realitate înainte de a lua o decizie, cu atât mai ușor va fi de luat decizia la momentul potrivit.

În al doilea exemplu în care v-ați analizat credința negativă principală apare ceva de felul „Când îmi trebuie ceva, sau sunt bolnav, oamenii se supără. Nu trebuie să mă îmbolnăvesc niciodată. Să ai nevoi e periculos.”

Evident, aceasta se va interfera mult cu procesul de însănătoșire și cu relațiile cu profesioniștii sănătății. Ei vor fi foarte preocupați să vă identifice nevoile. Dar singuri n-ar putea, chiar dacă ar avea timp. De dumneavoastră depinde să începeți să înțelegeți că aveți nevoi reale, de adult, și că nevoile vă sunt mai mari când sunteți bolnav. Este perfect normal să vă ajute cineva să le rezolveți. Dacă știți că aveți tendința să nu cereți ajutor, trebuie să vă concentrați și să vă conștientizați credința pozitivă că trăiți într-o lume unde fiecare dintre noi are necesități normale, umane, și trebuie rezolvate. De aceea, puteți cere profesioniștilor sănătății să vă satisfacă aceste cereri. Chiar dacă vă simțiți stânjenit, e mai bine să cereți. Dacă ei nu vi le pot îndeplini sau dacă simt că este nepotrivit s-o facă, tot sunteți pe cale să vi le îndeplinească singur. Puteți continua să cereți până ce găsiți persoana potrivită care să vi le îndeplinească.

A cere ajutor și a prescrie moduri de tratament agresive pentru o boală care amenință viața este foarte, foarte dificil. Asta cere să știți foarte clar starea în care se află pacientul. Nimeni nu vrea chimioterapie, nimeni nu vrea iradiere. Dar rezistența aceasta vine oare din hotărârea pe care ați luat-o pentru altă formă de vindecare sau tratament, ce vi se pare mai potrivită personalității dumneavoastră? Sau e un mod de a evita un tratament foarte neplăcut și deci rămâneți pe poziția negării? Sunt întrebări cărora mulți nu le fac față. Nu sunt ușoare. Cunoașterea sistemului de credință pe care înclinați să vă bazați va fi de folos în astfel de momente.

Dacă aveți tendința să nu reclamați nimic niciodată, probabil că acum e momentul să începeți. Dacă, pe de altă parte, sunteți genul de persoană care cere de la toată lumea totul, e posibil să aveți un sistem negativ de credință care statuează că oamenii nu sunt demni de crezut. În acest caz, astfel de acțiuni ar fi în detrimentul însănătoșirii. Marea problemă la care

aveți de răspuns este: vin ele din dragoste, sau din teamă? Dacă nu vin din dragoste, mai încercați. Există multe variante la ceea ce cu numesc „jocurile” pe care le fac oamenii cu profesioniștii sănătății. Mulți pacienți vor ca medicii sau tămăduitorii să fie mai mult decât oameni, să nu aibă nici o hibă și să-și ia responsabilitatea totală față de însănătoșirea lor. De exemplu, un sistem negativ de credință care sprijină incapacitatea individului de a cere ca nevoile să-i fie îndeplinite are și reversul: medicul sau vindecătorul se presupune a fi atotștiutor și ultragrijuit. În fiecare dintre noi există o parte care ar dori să se întoarcă în pântecul mamei, unde toate nevoile sunt îndeplinite automat, fără a fi nevoie să le ceri. Dar adevărata lume nu este de loc așa. Toți avem limite. Fiecare dintre noi este o ființă umană. Profesioniștii sănătății nu pot ști mai mult decât au învățat. Cunoașterea în medicină este limitată. Deși este foarte avansată din punct de vedere științific, medicina cunoaște mult mai puține din cât mai este încă de cunoscut.

La urma urmelor, medicina a fost și este făcută de oamenii care învață s-o cunoască cât mai bine posibil într-un anumit cadru al cunoașterii. Așa și vindecarea. Tămăduirea este o potecă a cunoașterii care se intersectează cu modul de cunoaștere al medicinei; iar poteciile tămăduirii sunt multe. Nici medicina și nici tămăduirea nu-și pot asuma responsabilități singure fără ca persoana din trupul ce trebuie tămăduit să-și dea concursul. Întotdeauna am fost și întotdeauna vom fi responsabili de trupul nostru.

Ca profesoară de tămăduire dau mereu peste această problemă când lucrez cu cei care vin la mine în acest scop. Fiindcă pot să citesc câmpul și să văd în interiorul trupului, unii studenți cred că asta înseamnă automat că citesc totul despre sănătatea lor, de fiecare dată când se află la curs. Câțiva chiar s-au supărat pe mine că nu am vrut să-i avertizez despre ceva ce a apărut în corpul lor la controlul anual făcut de medic. O dată ce trec peste acest șoc inițial, oamenii află că de fapt ei sunt cei care evită să cunoască anumite lucruri care se petrec în trupurile lor. Această evitare se bazează, de obicei, pe teama noastră cu privire la condiția umană în care trăim ca ființe fizice vulnerabile.

Totuși, în cele din urmă, cu cât ne menținem mai mult conștiința concentrată asupra trupului, cu atât suntem mai capabili să urmărim mesajele sistemului nostru de echilibru și să-l păstrăm sănătos zi de zi. Asta ne întărește. Datorită sistemului de echilibru, rămânem treji la ceea ce se întâmplă în habitatul nostru fizic cât mai mult timp posibil. De aceea persoana (noi înșine) care face cel mai mult pentru sine este

alertată în primul rând. Suntem întotdeauna acolo, în interiorul corpului nostru.

Dar să faci asta este destul de greu. De exemplu, am menționat un caz, într-un capitol anterior, despre vindecarea durerii de spate. Am găsit necesar ca pacientul să respecte un regim dietetic pentru a menține un nivel bun al zahărului în sânge, astfel încât să nu-și mai vatăme spatele. Acest tratament a fost foarte nimerit pentru el. A devenit din ce în ce mai conștient de ce se întâmplă în corpul său, în fiecare moment. Fiind prezent și răspunzând nevoilor sale, cu vremea și-a vindecat spinarea.

O clientă cu care lucram în același timp a refuzat să facă asta. Ea nu a dorit să aibă o conștiință superioară a trupului său. Nu a mâncat când avea nevoie și ceea ce avea voie pentru a-și menține nivelul de zahăr în sânge necesar prevenirii vătămării. Continua să se autovatăme. Ea avea și alte probleme — de autoreponsabilitate —, pe care trebuia să le rezolve înainte de a ajunge la modul practic de mănuiere a problemei.

O dată ce ați rezolvat lucrul din acest capitol și ați găsit tipurile de contracte negative pe care le-ați încheiat cu oamenii, puteți vedea cum ați încheia aceleași tipuri de contracte negative cu profesioniștii care se îngrijesc de sănătate. Luați în considerare exemple pe care le aveți aici, apoi puneți-vă aceste patru întrebări suplimentare:

- Ce contracte negative am încheiat în trecut și pe care aş putea să le închei în mod inconștient cu profesioniștii sănătății?
- Care este sistemul pozitiv de credință din care pot acum să se nască acțiunile? (Veți dori să fiți sprijinit de persoana pe care o alegeți ca să lucrați.)
- Ce vreau/imi trebuie de la tămăduitor, medic sau profesionist al sănătății ca să mă ajute să ajung la rezultatul dorit?
- Ce mantră simplă, care să exprime această credință pozitivă, pot găsi, și s-o folosesc în oricare moment? (Puteți folosi, de exemplu, o mantră de un singur cuvânt, cum ar fi: *sănătate, creativitate, pace, adevăr, întrebare, provocare, abundență, plăcere sau dragoste*.) Puteți rosti această mantră în orice moment al zilei. Dacă vă place să fiți precis, gândiți-vă pur și simplu la acestea de câteva ori pe oră, sau când vă treziți dimineața ori seara, când plecați la culcare. O puteți folosi într-o meditație obișnuită, stând liniștit, cu spinarea dreaptă, sau întins pe pat și concentrându-vă la unul ori două cuvinte cu o semnificație aparte pentru dumneavoastră.

Acum, că știți de ce aveți nevoie, puteți să cereți ceea ce vreți de la diferiții profesioniști ai sănătății pe care i-ați ales, din Capitolul 12. Creați-vă un contract imaginar cu fiecare. Clasificați ce doriți de la fiecare.

Acest proces va continua până ce strângeți destule informații. Cu siguranță va trebui un contract pentru tămăduitor diferit de cel cu doctorul. Revedeți Capitolele 5 și 6 înainte de a vă crea contractele. Țineți minte: cu cât faceți acest lucru mai devreme, cu atât vă va fi mai ușor când vă veți îmbolnăvi. Dacă trebuie să vă clarificați procesul, nu ezitați să-i cereți cuiva să vă lămurească pentru a înțelege ce faceți!

Din moment ce majoritatea profesioniștilor sănătății nu fixează interviuri preliminare, nu veți avea posibilitatea să vă prezentați ideile înaintea primei întrevederi cu doctorul sau prima sesiune cu tămăduitorul. După sesiune, va fi prea târziu. Veți avea o altă stare, schimbată, și mai mult ca sigur nu veți fi în dispoziția de a vorbi mult.

Puncte ce trebuie clarificate cu profesionistul sănătății pentru a fi sigur că puteți să vă creați un contract pozitiv cu el

Doriți să vă dea tipul de informații dorit și în modul detaliat pe care-l cereți pentru a vă îndeplini nevoia respectivă? (Asigurați-vă că vă descrie maniera planurilor de tratament.)

Persoana respectivă e destul de explicită și onestă ca să vă spună ce vă poate oferi și care-i sunt limitele?

În ce sistem de credință lucrează? E similar cu cel pe care doriți să-l sprijiniți? (Poate că la această întrebare e prea greu de răspuns. Dacă e așa, treceți peste ea în acest moment — o să se clarifice de la sine în cele din urmă.)

Sunteți amândoi de acord cu rezultatul scontat?

Ce dorește persoana respectivă de la dumneavoastră?

Care vă sunt responsabilitățile în procesul vindecării?

De îndată ce v-ați stabilit echipa de vindecare, desemnați pe cineva să întocmească un program cu multele probleme pe care trebuie să le rezolvați și cu ajutorul de care aveți nevoie pentru a le rezolva — cum ar fi mersul la tratament. Aranjați cu cineva să vă cumpere cele necesare dietei. Rugați-vă prietenii să vă ajute să vă creați spațiul necesar vindecării. Alocați-vă timp ca să fiți sigur să veți ajunge să vă auto-cunoașteți mai bine.

Crearea unei relații de tămăduire cu pământul

Există o relație holografică între tămăduirea persoanei și cea a pământului. Mulți dintre noi sunt pre-

ocupați de durerile pământului în zilele noastre. Vrem să știm cum anume am contribuit la acestea și cum putem contribui personal la alinarea lor.

După cum am spus la începutul acestui capitol, tot ce s-a vorbit despre relațiile unui individ se poate aplica la relațiile cu pământul. La nivel de colectivitate, contractele noastre negative apar în tratarea planetei. La nivel personal, orice contract negativ pe care l-ați văzut operând în relațiile dumneavoastră personale acționează în mod holografic și în relațiile cu pământul.

La al patrulea nivel al câmpului nostru ne legăm cu pământul și ne creăm relații cu el, asemănătoare celor pe care ni le creăm unul cu celălalt. Din perspectiva aurică, pământul este o ființă vie, simțitoare, și noi facem parte din acest corp. Ideea are sens în metafizica M-3.

Din moment ce natura este creată de minte și conștiință, atunci conștiința a creat trupul fizic al pământului. La rândul lui, pământul fizic, întocmai ca trupurile noastre, s-a ridicat din conștiința care l-a creat. Întocmai cum conștiința ne este legată de trupul nostru prin câmpul de aură, la fel pământul are conștiința sa, care îl leagă de ea prin câmpul de aură al pământului. O parte a aurei pământului este cunoscută prin studierea magnetosferei și a centurilor Van Allen, părți ale câmpului magnetic al pământului. Mulți dintre dumneavoastră ați văzut minunatele culori ale Aurorei Boreale, foarte asemănătoare cu aura umană. Din moment ce trupurile noastre sunt parte a pământului, noi suntem în mod holografic legați de pământ. Suntem născuți din el, el e mama noastră. Amerindienii cinstesc această legătură și privesc cu supușenie dependența noastră de pământ.

Mulți oameni din civilizația prezentă le place să uite dependența noastră de pământ și de legăturile noastre cu toate ființele care trăiesc pe pământ. Deoarece am aflat din teama holografică faptul că tot ce facem afectează tot ce există, atunci trebuie într-un fel, probabil într-o mică măsură, să fim răspunzători de ce se întâmplă pe pământ astăzi.

La urma urmelor, sistemul cel mic din cadrul sistemului cel mare este direct legat de sistemul mai mare și-l afectează imediat. Un asemenea gând este copleșitor pentru majoritatea dintre noi. Și așa avem destule de făcut în viața noastră fără să mai luăm în considerare și problemele planetare. Mulți oameni întorc spatele imensității problemelor cu care se confruntă astăzi umanitatea.

Pentru a ne ocupa de o astfel de chestiune, cineva l-a întrebat o dată pe Heyoan: „Ce pot să fac pentru pacea lumii?” Răspunsul venit prin mine nu numai că

nu a lămurit cum să ajutăm la această problemă, ci ne-a oferit și un mod în care să ne implicăm fără a ne simți atât de copleșiți încât să ne dăm bătăuți.

În esență, ceea ce a spus Heyoan este că așa cum deținem sisteme negative de credință care creează durere în viață, în același fel ajutăm la menținerea aceluși sistem negativ de credință în inconștientul colectiv al umanității din care se ridică durerea umanității. Iată răspunsul mediat de către mine și procesul de parcurs pas cu pas pentru a găsi modul de ajutorare potrivit.

CE POT FACE EU PENTRU PACEA LUMII? răspunsul mediat de la Heyoan

„Aceasta este o întrebare minunată și sper că mai mulți oameni și-o pun. Devine din ce în ce mai important ca un număr mai mare de oameni să-și ia răspunderea de a deveni cetățeni ai lumii. Primul pas către acest țel este de a ne privi dintr-o perspectivă mai largă, iar deciziile și acțiunile să fie luate ca urmare a unei mai bune cunoașteri.

Din poziția aceasta avantajoasă de creatori reuniți ai pământului, ce există pe el a fost creat de voi. Ați creat tot ce trăiți în viață, și atunci când e durere există pentru că voi ați creat-o. Asta nu înseamnă că sunteți răi. Înseamnă, pur și simplu, că nu ați învățat lecția pentru care sunteți aici și deci ați creat o situație care nu numai că apare din această necunoaștere, ci vă dă și uneltele de care aveți nevoie, precum și direcția în care să priviți pentru a încorpora acea învățătură.

Luati o situație personală și aplicați-o la situația lumii. Mai întâi, puncti-vă întrebările pe care vi le-ați pune în orice problemă personală. Ce înseamnă această problemă a lumii pentru mine personal? Care este mesajul pe care lumea mare (care este o oglindă a sinelui) încearcă să mi-l transmită cu privire la ce trebuie să învăț? Care este natura durerii la a cărei creare am participat? Ce trebuie făcut și ce pot face eu personal? Cum am contribuit eu la situația asta?

Acum ați putea spune: „Dar eu n-am făcut asta”. Ați putea chiar da vina pe alții. „Politicienii sunt de vină”, sau ați alege altă națiune sau grup etnic pe care să dați vina. Dar ați participat la alegeri sau v-ați abținut de la vot. *Dumneavoastră* v-ați creat prejudecăți cu privire la alții, care vă par diferiți. Procedați la fel cu necunoașterii ca și cu cei pe care-i cunoașteți. Aceste generalizări și afirmații despre ceilalți le plasați automat și adesea inconștient asupra dumneavoastră înșivă, ceea ce vă cauzează astfel durere personală interioară. Când vă auziți vorbind negativ despre alții,

întrebați-vă ce efect ar avea asupra dumneavoastră dacă ați spune-o despre dumneavoastră înșivă.

Aspirațiile sufletului uman nu se limitează la granițele, limbajele sau crezurile naționale. Făcând aceste distincții, sufletul găsește clasa (sau terenul de joacă) potrivită, în care să învețe. Această diversitate este cea care face pământul un loc atât de minunat pentru reîncarnare. Națiunile au fost create ca să aducă diversitate și emoție în viațile noastre, nu au fost concepute ca niște câmpuri de bătălie. Într-adevăr, s-ar putea trăi multe vieți pe pământ, în diferite împrejurări, și nu te-ai putea plictisi niciodată.

Deci, ce s-a întâmplat? Lucrurile care v-au adus pe pământ pentru școlare sunt și lucrurile care vă creează probleme. În mod fundamental, credința dumneavoastră într-o realitate diferită este cea care vă îndeamnă să vă întoarceți de fiecare dată pe pământ. Această credință cauzează și teama. Deci ați venit aici ca să dizolvați teama, dar din cauza fricii că trebuie să dizolvați teama v-ați atras și mai multă teamă. Deci puneți-vă întrebarea: „Ce anume creează teama atât în viața mea personală, cât și pe plan mondial?” O să vedeți că de fapt e aceeași teamă. Știți că aceste temeri sunt aceleași pe care le au majoritatea oamenilor și în baza cărora acționează? Aceste temeri comune stau la baza conflictului mondial.

Tuturor ne e teamă de pagube, boli, moarte și lipsă de libertate. Tuturor ne e teamă că ceva ne va lua ceva de valoare pentru noi.

În măsura în care vă privați de libertate din cauza temerilor/fricii, în aceeași măsură îl privați pe celălalt de libertate; în măsura în care creați suferința în trupul nostru, la fel veți permite celorlalți să-și mențină suferința și să nu ceară ajutor. În măsura în care vă creați sărăcirea fizică, emoțională, mentală sau de hrană spirituală, în aceeași măsură veți tolera sărăcirea celorlalți și chiar lipsa speranței și compasiunii. Ceea ce vă faceți vouă, le faceți și celorlalți.

Deci, primul loc în care trebuie creată pauca este locuința. Creați-vă armonie acasă, la birou și în comunitate și apoi până la graniță. V-ați lăsa copilul să flămânzească? Atunci, de ce-l lăsați pe al vecinului, al africanului sau indianului, să moară de foame? Oriunde ați trage linia, tot limitare ar fi: în autodefinire, dragoste sau putere.

Vă recomand ca fiecare să vă consacrați zece procente din timp și energie unui proiect personal în scopul de a aduce pace lumii. Ați putea face asta în domeniul învățământului, activităților politice, comunicării, sau pur și simplu printr-o contribuție bănească la o cauză de care sunteți profund legați. Facți-o numai din perspectiva faptului că ați contribuit la situația la care s-a ajuns și pe care încercați s-o vindecați

ca un tămăduitor ce sunteți și pentru că dețineți puterea, fiind cocreator/autor. Astfel, în loc să munciți pentru pauca lumii fiindcă așa trebuie, veți munci fiindcă așa vreți. În loc să munciți din frică sau vină, veți munci din punctul de vedere al creatorului/autorului care-și pune opera în ordine. Niciodată, niciodată să nu abordați pauca lumii din punctul de vedere al cuiva care n-are nici o putere de acțiune. Pentru că acest lucru nu este adevărat. Sunteți coautor a tot ceea ce trăiți, inclusiv la situația lumii. Dacă nu vă place ce ați creat, vedeți ce lecții trebuie învățate din creațiile dumneavoastră (opere imperfecte) și refaceți-le într-un mod potrivit.

Dacă vă temeți de sărăcie, atunci acțiunile dumneavoastră aparute din această teamă — care încearcă să oprească propria sărăcie — vor contribui la crearea sărăciei la nivel mondial. Teama contribuie la menținerea credinței de masă în sărăcie — această credință adversă în care fiecare se străduiește să obțină mai mult și să păstreze economie. Această lăcomie duce la lupta pentru câștig economic care generează sărăcirea resurselor mondiale, ceea ce creează și mai multă sărăcie și ține pe loc lumea fizică.

Prictenii, gândiți-vă că lucrurile pe care le urăți și de care vă temeți cel mai mult sunt chiar lucrurile pe care le creați. Astfel, nu numai că trebuie să vă analizați odată propria sărăcie și ce înseamnă asta pentru dumneavoastră, ci ar trebui să vă luați alte procente din timp pentru a privi în interiorul sărăciei mondiale. Soluția pentru lume va fi aceeași cu cea personală.

Lăcomia se bazează pe teama de a nu avea destul. Ce apare ca lăcomie este de fapt rezultatul fricii de sărăcie. Aceasta, la rândul ei, creează sărăcie, care și ea la rândul ei creează distrugerea resurselor pământului și vă pune în pericol însăși existența. Așadar, teama dumneavoastră de sărăcie este o teamă existențială. Apoi, lăcomia dumneavoastră se află pe fundamentul nesigur al unei temeri existențiale mai profunde. Acum, ce se poate spune despre această lăcomie? *Lăcomia* este un termen pe care poate că nu ați dori să-l aplicați niciodată la persoana dumneavoastră. Să-l atenueăm puțin: dacă priviți în interior, puteți găsi „dorințe”. Faceți o listă a acestor „dorințe”. Veți afla că multe dintre ele sunt destinate să vă dea siguranță, ceea ce nu se poate realiza niciodată. Acum întrebați-vă: „Care dintre aceste dorințe vreau să le materializez prin conștiința mea superioară, bazându-mă pe sistemul meu pozitiv de credință? Pe care doresc s-o creez pentru a mă simți sigur în sistemul meu negativ de credință?”

Împărțiți lista în pozitiv și negativ. Acum, concentrați-vă pe lista pozitivă și întrebați-vă: „Cum servește

fiecare dintre dorințele mele lumii și în același timp pe mine?”

Când ați completat această listă, aplecați-vă asupra fiecărui punct destinat atenuării fricii și puneți întrebarea: „Ce teamă încerc eu să atenuez și de ce? Dacă acționez în conformitate cu aceste dorințe, cum vor afecta acțiunile mele lumea?” După cum știți din materialul anterior, acționați de fapt din teamă și de aceea creați teama de lume. Observați că făcând asta puteți găsi unele dintre puncte pe lista greșită.

Acest exercițiu vă poate da o înțelegere mai bună despre cât de responsabili sunteți nu numai de crearea experienței de viață, ci și de situația lumii. Sunteți răspunzător! De fapt, produceți un efect mare!

Deci, dragii mei, fiți conștienți de efectul direct pe care sistemul dumneavoastră de credință îl are atât asupra propriilor relații, cât și asupra situației mondiale. Datorită acestui puternic efect direct puteți schimba ambele situații, descoperindu-vă sistemul negativ de credință și schimbându-l pentru a vă proiecta iubirea, grija și încrederea în lume. Rămânți în pace și iubire.

Temă de la Heyoan

1. Faceți o listă cu toate temerile personale. Faceți o listă cu problemele la nivel mondial. Observați asemănările.
2. Faceți o listă cu dorințele personale. Împărțiți lista în dorințe de a diminua teama care ia naștere din sistemul negativ de credințe (dorințe negative) și cele care vin din sistemul pozitiv de credințe (dorințe pozitive).
3. Găsiți temerea din care se nasc dorințele negative. Găsiți conștiința superioară din care apar dorințele pozitive.
4. Ce ați creat la nivel personal din fiecare dintre aceste dorințe negative și pozitive? Ce anume din situația mondială este similar cu ceva din viața personală? Aceste similitudini reflectă cu ce ați contribuit personal ca să se creeze în lume, în plan atât negativ, cât și pozitiv.
5. În ce aspecte umanitare conform creațiilor negative (născute din teamă) doriți să dați cele zece procente pentru pacca lumii?

Rezultate care clarifică dorințele de alinare a fricii

Gândiți-vă la persoana care, fiind lăcomă din teama de înfometare, poate mânca peste măsură și chiar poate face stocuri de alimente. O astfel de persoană

contribuie la menținerea temerii de înfometare în subconștientul colectiv al speciei umane.

Un prieten de-al meu — o să-i spun Mark — a făcut exact acest lucru. Era obez când l-am cunoscut. Nu știam nimic despre el. Dar, straniu, era preocupat de greutatea sa și de problemele de sănătate pe care i le crea obezitatea, era mai ales îngrijorat de afecțiunile cardiace. Studiasе această problemă în trecut, urmând diverse diete, și pierdea câteva kilograme, dar le punea imediat la loc. Trebuia să rezolve problemele mai adânci implicate de obezitate înainte de a o rezolva. S-a dus la un vindecător, pentru a fi ajutat să nu mai mănânce atât de mult. Am colaborat în procesul de tămăduire și mi-a dat permisiunea să scriu despre el.

Mark a descoperit că primul nivel de teamă din interiorul său este teama de înfometare. Asta a constituit o surpriză pentru el și n-avea nici o idee de unde putea proveni această teamă. Cu siguranță, nu era o realitate a vieții lui. A cercetat de unde-i putea veni și a aflat că părinții lui avuseseră niște probleme financiare grave pe vremea când se născuse, în timpul Marii Depresii de la sfârșitul anilor '30. Cu toate că părinții se întrebeau mereu cum vor face rost de următorul dejun, cu eforturi, nici unul dintre ei sau dintre copii nu flămânzise vreodată. Astfel și-a explicat el sursa temerii sale de flămânzire. Moștenită de la părinți, el dusea cu sine teama de înfometare, deși nu i se întâmplase niciodată să rabde de foame. De copil aflate că acest lucru necunoscut numit foame e un lucru foarte de temut. Psihicul său fraged nu putea face distincție între fantezie și realitate. Soluția lui de copil era una simplă — aceea de a nu rămâne flămând. A funcționat, dar s-a îngrășat.

În procesul lui de tămăduire, Mark a început să exerceze toleranța la foame, mâncând bine și sănătos și reducând ciuguleala aproape constantă de peste zi. Îmbunătățindu-și dieta în acest mod, el și-a ridicat aproape imediat nivelul de energie și nivelul de autocunoaștere. Ce a fost însă deosebit în acest proces a fost faptul că motivul exercițiilor sale era mai profund decât acela de a pierde din greutate, ca în dietele anterioare. Pentru Mark devenise o explorare într-o anumită măsură — a lumii sale interioare.

Din când în când, teama era prea mare, așa că trebuia să o ia o gustare. În felul acesta, a lucrat cu grijă cu el însuși. Pe măsură ce și-a continuat explorarea fricii de înfometare, a aflat că poate distinge între sentimentul de foame și cel de gol interior. A aflat că-i place acest sentiment de gol interior, pentru că-i lăsa mult loc înăuntru, în bine. Era ceva liniștitor. Era viață fără formă. Din când în când, ceva nou putea apă-

rea din viața sa interioară fără formă. De multe ori a avut chiar experiența unui extaz spiritual superior.

Apoi alte lucruri au început să răsară în acest vid. Pe când stătea într-o zi în liniștea sa interioară, a simțit cum sentimentul fricii de a muri de foame se ridică, și după aceea se zdrobește cu toată forța.

Pe dată s-a văzut în mijlocul experienței de flămânzire până la a muri de foame. Era în alt secol. El se afla în alt trup și într-o altă viață. De teamă, a ieșit din meditația sa.

Mai târziu, la ședința de terapie, i-a povestit tămăduitorului ce i se întâmplase. Împreună, pe parcursul ședinței, s-au dus înapoi în timp, în experiența victiilor trecute, care se ridicase din conștiința lui. Tămăduitorul a lucrat la curățarea câmpului de aură de rămășițele aurice lăsate de experiența respectivă. Mark trăise într-o perioadă de mare foamete. Conform experienței lui, contribuise de fapt la foametea de atunci prin folosirea greșită a puterii. El și mulți alții își pierduseră familiile și viața prin înfometare.

Desigur, în acest caz nu există nici o cale de a dovedi că s-a întâmplat într-adevăr așa ceva, dar câteva studii foarte bine puse la punct sprijină această experiență, de exemplu cel al lui Ian Stevenson de la Universitatea din Virginia, care verifică informațiile privind viețile anterioare la copii foarte mici. În orice

caz, aici interesul nostru principal se concentrează asupra efectului de tămăduire, de îndepărtare a aces-
tei experiențe din câmpul de aură al lui Mark. Mai întâi, el și-a pierdut teama de flămânzire și moarte prin înfometare, apoi și-a schimbat mult viața.

Cum spune Mark: „Când câmpul meu de energie s-a limpezit am înțeles în sfârșit că teama provenea din ceva ce se întâmplase și nu din ceva ce urma să se întâmple, din ceea ce avusese loc cu mult timp în urmă. Atunci am simțit o dorință copleșitoare să împiedic posibilitatea a se întâmpla din nou. Am văzut greșelile pe care le făcusem ultima dată și doream să mă îndrept.

Am început să văd mâncatul ca pe un mod plăcut de a-mi hrăni corpul, astfel că am avut libertatea să fiu ceea ce sunt și să fac ceea ce sunt menit să fac, adică să mă ocup de adevărata foamete care amenință pământul chiar în acest moment.”

Mark nu mai crede în teama de flămânzire. El predă meditația golului interior ca fiind o cale pentru descoperirea de sine. Are credința că experiența golului interior este o parte necesară și minunată a vieții umane, care duce la o mai mare autoînțelegere și legare/conectare cu toate lucrurile. A slăbit 25 de kilograme. Acum lucrează pentru o organizație care luptă împotriva foametei în lume.

Tipuri de interacțiuni ale câmpului de aură în relațiile interumane

Unul dintre cele mai interesante privilegii pe care le dă Percepția Supersenzorială (PSS) este darul de a vedea interacțiunile de câmp auric ale oamenilor când sunt legați unul de altul.

La al patrulea nivel al câmpului de aură, tot ce facem unul cu celălalt apare într-un tablu viu, care se mișcă încontinuu, al unei lumi fluide, bioplasma. Jocul bioplasmei dezvăluie multe despre relațiile interumane pe care nu le bănuiam niciodată înainte de a fi în stare să văd aceste interacțiuni ale câmpului de aură în detaliu. Imaginile bioplasmatice ne arată că suntem legați unul de altul în multe feluri, pe care teoriile noastre psihologice și sociologice nu le-au inclus. Ele arată interdependența tuturor creaturilor într-o mult mai mare măsură decât ne-am imaginat. Oricât de independenți ne-am crede și oricât ne-am imagina că rezolvăm singuri lucrurile, nu aceasta este realitatea. E o lecție pe care mulți oameni o reînvață acum. În comunitățile tribale din trecut, știam cât de dependenți eram unii de alții. Dar la începutul secolului XX, lumea modernă ne-a dat un fals simț de libertate. Acum, când avem fotografii ale pământului, realizate de sateliți, și tehnologie modernă de comunicații, vederea noastră asupra ceea ce înseamnă interdependența este mai largă. Observăm că ceea ce se întâmplă într-o țară le poate afecta imediat pe toate celelalte. Vedem asta în sistemul mondial bancar, în

piața de acțiuni, în înarmare și în poluarea pământului. Concernele internaționale pe care americanul de rând se bazează acum au luat naștere din ceva simplu, cum ar fi urmărirea știrilor de scară, ceea ce indică faptul că legătura holografică planetară începe să fie simțită.

Tot ce gândim, spunem și facem îi afectează holografic pe toți ceilalți, prin câmpurile de energie ale vieții. Majoritatea dintre noi nu suntem conștienți de profunzimea acestei afirmații. Totuși, unii încep să devină. Mulți o simt într-un mod intuitiv; avem un sentiment interior că se întâmplă ceva teribil și ne ducem la televizor să vedem ce este. Ca pe 17 octombrie 1989, când televizorul ne-a spus că sentimentul nostru interior era corect. Un cutremur de o mare intensitate lovine orașul San Francisco. Acest sentiment că ceva nu e-n ordine îl are multă lume înainte ca o calamitate să se producă undeva în lume. În alte cazuri, avem un sentiment de ușurare și eliberare care ne spune că se întâmplă ceva minunat. De exemplu, când zidul Berlinului a căzut, am simțit legătura noastră cu berlinezii în strădania lor de eliberare. Am simțit această legătură nu numai fiindcă am urmărit evenimentul la televizor, ci fiindcă suntem în mod energetic legați, prin al patrulea simț al câmpului de aură, cu toți oamenii de pe pământ. Intrăm în rezonanță cu cei care dețin libertatea în inimile lor. Deschizându-se conștiința la al patrulea nivel, înseamnă pur și simplu

LIPSA PAG. 192

Individualizarea este un proces care începe cu reîncărmarea, la nivelul al patrulea de dualitate, și apoi în jos, către o dualitate mai profundă, în lumea fizică. Este un proces de creație foarte lung, care continuă de-a lungul secolelor în planul fizic. Apoi, acesta se mută în frecvențele mai înalte ale experienței de viață, care, se pare, continuă la nesfârșit. Deci, chiar dacă mulți dintre noi ne plângem tocmai de dualitate și dificultatea relațiilor umane, *relațiile acestea se află la baza creșterii și dezvoltării spirituale*. Al patrulea nivel este o punte între spiritualitate și natura noastră fizică. Este o punte între cer și pământ. Este o punte formată din relații. Prin aceste relații devenim întregi. În trecut, poate că unora li s-a părut ceva foarte spiritual să stea undeva pe munte și să mediteze. Dar acest lucru nu mai este valabil pentru realitățile de azi. O dată ce ne-am instalat pe munte ca să-l aflăm pe Dumnezeu, trebuie să aducem învățătura înapoi la oameni, ca s-o îndeplinim. Mai putem fi iubiți, cinstiți și încrezători? E mult mai greu să ai relații interumane decât să stai pe munte.

Mulți dintre noi ne pierdem pe puntea de la nivelul patru din cauză că nu știm să ne creăm relațiile care să ne îndeplinească nevoile, de a da și a primi. Prin relații, învățătura noastră e pusă la încercare. Facând să funcționeze mai bine relațiile dintre noi, pentru a împlini nevoile noastre și pe ale celorlalți, ne construim puntea între sinele nostru (nivelele unu și trei ale câmpului de aură), prin sinele interpersonal (nivelul patru al câmpului auric), către sinele nostru unitar, transcendent (nivelele cinci până la șapte), ale câmpului de aură. În nivelul al patrulea, învățăm să ne cunoaștem mai bine pe noi, să ne cunoaștem unii pe alții, și în cele din urmă pe Dumnezeu, prin recunoașterea Dumnezeului din noi și din ceilalți.

Toate corolațiile de energie ale interacțiunii noastre cu oamenii (indivizi și grupuri de orice mărime), animalele, plantele, mineralele și planeta se regăsesc în al patrulea nivel al câmpului nostru. Este nivelul la care ne creăm și ne exprimăm iubirea pentru ființe.

Al patrulea nivel al câmpului nostru este o punte de iubire. De câte ori doi oameni interacționează, se observă multă activitate la nivelul patru al câmpului de aură.

Când vederea PSS se deschide la al patrulea nivel, o întreagă lume de legături ni se deschide. Există trei tipuri majore ale interacțiunii de câmp la nivelul al patrulea al câmpului nostru. Primul tip este prin inducția armonioasă a frecvențelor câmpului nostru în câmpul altei persoane. Al doilea, și cel mai vizibil tip, este acela al valurilor de energie fluidă colorate/sau bioplasmă care curge între câmpuri, iar al treilea tip

este cel al corzilor de lumină prin care ne legăm chakrelor unii de alții.

Fiecare tip de interacțiune aurică poate fi pozitiv sau negativ. Interacțiunile pozitive servesc la încărmarea și hrănirea câmpurilor noastre. Cu cât le avem mai bine încărmate, cu atât viațele noastre devin mai pline, mai împlinite și mai fericite. Pe de altă parte, interacțiunile negative pot cauza vătămarea câmpului, ceea ce poate duce la îmbolnăvire.

Comunicarea prin inducția armonioasă a pulsațiilor de câmp

O cale majoră de comunicare prin sistemul de câmp auric este influențarea reciprocă a pulsațiilor câmpului. Ritmul de pulsații din câmpul unei persoane induce o schimbare a ratei de pulsații în câmpul celui alt. Fenomenul se produce precum cel al diapazonului. Câmpul de aură mai puternic îl influențează de obicei pe celălalt. Iată de ce oamenii parcurg lungi distanțe pentru a se așeza în câmpul auric al gurului lor. Un guru este de obicei cineva care și-a petrecut mult timp din viață meditănd și ridicându-și frecvența, mărimea și puterea câmpului. De fiecare dată când discipolii stau în raza câmpului unui guru, câmpul lor de aură are vibrații mai înalte. Și se simt minunat. Bineînțeles că în felul acesta se eliberează și problemele personale ale oamenilor, datorită faptului că ridicarea puterii care străbate câmpul eliberează blocajele de energie.

Inducția armonioasă este un factor important în relații. Dacă aveți un câmp puternic, cu mai multă energie decât a soțului/soției, acesta va induce un ritm mai rapid de pulsații în câmpul soțului/soției. Dacă rata de pulsație a câmpului vă este mai lentă, dar sunteți totuși mai puternic, mai energetic, câmpul dumneavoastră va încetini pulsațiile soțului/soției. Oamenilor le place să-și mențină un anumit nivel al ratei de pulsații. Cuplurile au de obicei același nivel de pulsații. Când indivizii își aleg soții cu un ritm de pulsații diferit de al lor, o fac pentru a-și ridica sau micșora pulsațiile proprii. E greu să comunici când ritmurile pulsatorii sunt foarte diferite. Intimitatea cere împerecherea câmpurilor. Cu alte cuvinte, pentru a realiza comunicarea trebuie să avem abilitatea fie de a pulsa în aceeași gamă de frecvență, fie de a ne sincroniza câmpurile prin armonizare.

Când nu se află pe aceeași gamă de frecvență sau nu se pot sincroniza armonios, oamenilor le este foarte greu să comunice. Pur și simplu nu se pot înțelege unii pe alții. E ca și cum ar vorbi unui zid. Pulsațiile

unora nu produc nici un efect asupra celorlalți. Câmpul tău nu are efect asupra câmpului lor. Pacă vorbele te se risipesc în vânt. Ca într-o oglindă, pulsațiile se izbesc și vin înapoi. Sau trec peste ei — pulsațiile tale au o frecvență prea înaltă, iar câmpul lor nu e-n stare să pulseze atât de rapid. Pentru schimbul de informații, un câmp trebuie să poată avea efect asupra celui alt. Desigur, de multe ori este posibil ca în mod voit să nu permitem câmpului propriu să fie afectat de altul. Putem deveni oglindă, zid, nor sau doar prea opaci — în mod voit — pentru a evita comuniunea. Toți facem asta într-un moment sau altul, ca să ne ținem la distanță.

Când doi oameni formează o comuniune, câmpurile lor se afectează unul pe celălalt într-un fel minunat. Pulsațiile unuia dintre câmpuri duc la schimbări în celălalt, care apoi construiește și produce schimbări în primul. Acest proces continuă într-o buclă pozitivă de răspunsuri, creând noi culori și frecvențe în cele două câmpuri și dând naștere la multă plăcere pentru cei doi oameni implicați în acest proces. Ambii parteneri învață mult dintr-o astfel de comunicare.

Din contră, devenim imediat neliniștiți într-o relație când simțim vibrații intrând în câmpul nostru prin inducție armonioasă, pe care nu le vrem. Sunt momente când câmpurile de aură ale unui cuplu se lovesc unul de celălalt, creând o interferență stridentă de înaltă frecvență, asemănătoare fenomenului de microfonie (când un microfon este prea aproape de vorbitor). Aceste interacțiuni ale câmpului de energie sunt foarte neplăcute și ne e foarte greu să ne descurcăm în asemenea cazuri. La nivel de conștiință, ele apar ca repulsie, neplăcere, teamă și chiar dezgust. Pur și simplu nu ne place persoana respectivă. Acest fenomen continuă până când unul se schimbă. Atunci, și câmpul de aură se schimbă.

Relațiile prin valuri bioplasmatic

De fiecare dată când oamenii interacționează, mari valuri de bioplasmă curg între ei. Când se plac, oamenii schimbă multă energie între ei. Conștiința de energie din aceste valuri bioplasmatic corespunde tipului de comunicare dintre cei implicați. Culorile și formele valurilor bioplasmatic corespund naturii interacțiunii. Într-o comunicare plăcută, confortabilă, răurile energetice curg lin, în culori luminoase, calde, care dansează într-un schimb continuu de energie. Când un rău din câmpul unei persoane curge atingând câmpul celeilalte persoane, el umple câmpul celui alt de culoare, sentimente și energie. În interacțiunile

relațiilor normale se petrec schimburi de diverse feluri de răuri de conștiință de energie între persoanele implicate. Răurile pot avea ocarie dintre culorile curcubeului și orice formă. Efectul general al culorilor urmează aceeași linie directoare ca cele din Figura 9-2. Cu cât sunt mai luminoase și mai clare, cu atât conștiința de energie este mai clară, mai puternică și mai pozitivă. Acestea sunt modurile de comunicare, în care fiecare persoană oferă celeilalte mult și ambele se umplu, împlinindu-și astfel nevoile.

Chakra inimii la nivelul patru al câmpului este trandafir. Dacă este multă iubire în interacțiunea respectivă, multă energie dulce, trandafir curge în valuri blânde. Când doi se îndrăgostesc, chakra inimii de la nivelul al patrulea se activează foarte mult, antrenând mai multă energie trandafir în câmpul lor de aură (vezi Figura 14-1). Curând, aurele lor sunt inundate cu energie trandafir. Cuplurile îndrăgostite creează un minunat nor trandafiriu de energie în jurul lor. Oricine se întâmplă să se afle în acest nor sau în precajma lui se simte minunat. Când suntem lângă ei, chakra inimii de la nivelul al patrulea începe să se deschidă mai mult și să absoarbă mai multă lumină trandafir. Și câmpurile noastre de aură încep să producă un nor trandafiriu. Dacă există pasiune, trandafirul va conține în el mult oranj, care are un efect stimulant. Valurile vor fi mai rapide, cu creste mai înalte. Probabil că unul dintre cele mai amuzante lucruri de privit este când oamenii implicați într-o legătură amoroasă se prefac că nu au nimic a face. Poate că nici nu se uită unul la celălalt sau se prefac că nu iau cunoștință de prezența celui alt, dar mari răuri de bioplasmă colorată curg între ei. Câmpul fiecăruia dintre persoanele implicate răspunde la scânteieri luminoase. Acest fenomen poate avea loc și când două persoane se întâlnesc pentru prima dată și sunt foarte atrase una de cealaltă sau poate apărea când persoanele sunt adânc implicate una în viața celeilalte, probabil în secret, și pretind că nu se cunosc. Persoana respectivă poate recunoaște sau nu, dar observatorul PSS cu siguranță că le cunoaște secretul.

Când oamenii nu se plac, ei încearcă de obicei să nu facă schimb de energie. Câteodată, această încercare eșuează, și între ei se creează fricțiuni. Apoi, cu fulgere ca cele provenite dintr-o descărcare electrică de înaltă tensiune ce nu pot fi controlate, se biciaiesc unul pe celălalt. Câteodată, această descărcare este atât de puternică, încât seamănă cu fulgerele. În comunicația defectuoasă, răurile de energie sunt ascuțite, zigzagate, de culoare întunecată și pătrund în câmpul celui alt ca niște sulite sau săgeți. De exemplu, furia este ascuțită, pătrunzătoare, invadantă, de

culoare roșu-închis. Invidia este verde-cenușiu-închis, subțire și lipicioasă. Dacă o persoană încearcă să obțină ceva de la cineva pe ascuns, răurile sunt dense, subțiri, ca niște tentacule. Ele se vor fixa în câmpul celuilalt ca să sugă energia, ca niște ventuze. Sau pot fi ascuțite și se agată în câmpul celuilalt, atârnând disperate. Nu uitați: toate aceste forme pot exista, deoarece nivelul al patrulea de conștiință de energie poate lua orice formă.

Interacțiunile negative se simt în realitate ca niște sulcițe, săgeți sau pumnale care sfășie câmpul. Seamănă unor tentacule subțiri care sug, fură sau trag energie. Sau se simt ca niște cârlige parazitare care trag în jos câmpul de energie. Se simt în felul acesta pentru că exact așa fac.

Răurile bioplasmatiche în familie și în relațiile apropiate cu ceilalți, pe timp de boală

Unele interacțiuni comune apar prin răuri bioplasmatiche când oamenii sunt bolnavi. Oamenii bolnavi au o dublă problemă în ceea ce privește nevoia energetică. Ei au nevoie de mai multă energie pentru a lupta cu boala, dar în același timp au dificultăți cu metabolizarea chiar a unei cantități normale de energie, căci de fapt chakrele lor nu funcționează corect. De aceea se îmbolnăvesc. Câmpurile lor sunt mai slabe. Nu uitați că energia curge de la un voltaj înalt spre unul scăzut. Când o persoană e bolnavă, iar calalaltă e sănătoasă, cea sănătoasă transferă de obicei multă bioplasmă sănătoasă către persoana suferindă. Asta se realizează în mod automat.

Când are nevoie de ceva, persoana bolnavă trimite un rău bioplasmatic de implorare către câmpul de aură al persoanei sănătoase. Fenomenul are loc, fie că persoana sănătoasă este întrebată sau nu. Este un proces normal, natural, inconștient. Este parte a vieții de familie de dăruire-primire. Schimbul de energie din interiorul vieții de familie este foarte bun pentru persoana bolnavă, fiindcă îi conferă energia necesară să lupte cu boala. Toți membrii familiei, inclusiv copiii și animalele, dăruiesc, în acest fel, energia vieții persoanei suferinde. Acesta este unul dintre beneficiile legăturii holografice ale ficăruia dintre noi într-o situație de familie. Oamenii tind să se însănoșească mai repede când sunt sprijiniți energetic.

În timpul procesului de însănoșire, la început persoana suferindă va avea nevoie să primească energie de la ceilalți, apoi să învețe să stea pe propriile picioare, și în cele din urmă să poată livra energie înapoi către familia sa. Există multe variante ale acestui proces. Voi cita două situații extreme.

Se poate ca persoana suferindă să fi absorbit ani întregi energie înainte ca boala să se manifeste fizic.

La un moment dat, în timpul convalescenței va trebui să învețe cum să-și metabolizeze toată energia de care are nevoie pentru sine. Aceasta face parte integrantă din procesul de însănoșire, când chakrele sale sunt reparate și pot funcționa corect pentru a-i furniza individului respectiv toată energia vieții de care are nevoie.

În cazul opus, un membru al familiei care a furnizat multă energie celorlalți membri ai familiei poate avea la rândul său nevoie de mai multă energie pentru sine. Asta poate fi o mare dificultate în viața familiei, întrucât rolurile s-au inversat acum. Poate că nici nu e în stare să primească, și atunci trebuie să exerseze. Aici, familia trebuie să asigure semenului său primirea unei îngrijiri bune și iubitoare. Câteodată poate e nevoie ca familia să fie insistentă. Pe de altă parte, într-un astfel de caz membrii familiei pot încerca, din obișnuință, să ia energie de la semenul lor, când de fapt ar trebui să aibă grijă să-l protejeze. Luarea energiei în astfel de momente ar putea avea un efect negativ asupra sănătății lui.

Dacă suferința este de lungă durată, membrii familiei vor începe să simtă penetrarea psihică a bolii direct în câmpurile lor proprii. Ei metabolizează energia nu numai pentru ei, ci și pentru cei dragi lor. Mai mult ca sigur că ei nu știu ce li se întâmplă, dar se vor simți oboșiți și prost dispuși și câteodată nu vor mai dori să aibă grijă de cei dragi. Este esențial ca fiecare membru din familie sau partener intim al oricui este în suferință să se îndepărteze pentru a se reumple de energie. Altfel, resentimentul și vina creată de resentiment vor crește, ceea ce va duce ulterior la depresie, epuizare și chiar cădere fizică și boală. Toți membrii familiei trebuie să găsească modalitatea de a-și păstra energie pentru ei înșiși, ceea ce se poate realiza foarte bine prin meditație, hobiuri, sport, activități personale creatoare, prieteni sănătoși sau alte moduri de a se distra.

Să stai bolnav este cel mai rău lucru pe care-l putem face. În cele din urmă, toți se vor îmbolnăvi. Oamenii sănătoși trebuie să interacționeze cu alții sănătoși pentru un schimb creator de energie. Celor care sunt extrem de creativi le face plăcere să-și petreacă timpul cu cei care sunt la rândul lor creativi, căci împreună pot da naștere la multă energie creatoare, de înaltă frecvență. Acest schimb eliberează apoi forța creatoare necesară ficăruia dintre ei.

Răurile bioplasmatiche la lucru

Actul de a preda sau de a juca este unul de alimentare cu conștiință de energie a studenților, într-un mod care-i ajută să se ridice la alt nivel de înțelegere. Mari efluvii de bioplasmă curg între un profesor ori

actor și clasă sau auditoriu. Un profesor de tămăduire trebuie să fie în stare să conducă energia unei încăperi astfel încât conștiința de energie a studenților să poată fi ridicată și iluminată la experiența de înțelegere superioară. Profesorii trebuie să poată ține în frâu energia a ceea ce predau, în timpul prelegerii.

De exemplu, cu trebuie să-mi mențin energia din nivelul al patrulea al câmpului de aură când conduc un exercițiu de tămăduire la nivelul al patrulea, altfel, studenții nu vor fi capabili să învețe. Dacă voi încerca să predau nivelul al treilea al câmpului (nivelul minții raționale), studenții vor duplica acest lucru. Ei vor încerca să realizeze tămăduirea la nivelul al treilea și nu vor putea menține nivelul al patrulea. Vechiul mit că aceia care nu pot să facă pot întotdeauna să-i învețe pe alții este absolut neadevărat. Profesorul nu numai că știe cum să facă, ci trebuie să fie în stare s-o facă în timp ce transmite celorlalți acest lucru. Ceea ce e chiar mai greu.

Același tip de râuri bioplasmatiche de implorare apar în toate formele de relații când o persoană dorește ceva de la alta. Dacă există o cerință, fluxurile asociate cerinței vor suga energie. Dacă este o simplă cerere și o abandonare, râurile nu vor suga energie.

De exemplu, când vorbim despre activități la clasă, dacă un student hotărâște să vorbească personal cu profesorul și e hotărât să facă asta, chiar dacă profesorul e foarte ocupat, el va proiecta un râu de energie în afară, pentru a se agăta de câmpul profesorului. Căteodată, studenții fac acest lucru chiar înainte de a intra în clasă. Sau o fac din fundul clasei, și apoi parcurg încăperea de-a lungul râului de aură. Profesorul poate fi adâncit într-o conversație cu altă persoană, dar probabil că va simți intenția în momentul în care studentul se agăta de câmpul său.

Oricine a fost vreadotă o personalitate publică a experimentat râurile de energie din partea publicului sau fanilor. În astfel de cazuri, mulți oameni încearcă să-și atașeze râurile toți deodată, iar această atragere e greu de ținut în frâu. Cu cât fac mai mulți această presiune, cu atât atragerea este mai puternică. Când nivelul al patrulea al câmpului este independent de spațiu, aceste legături pot apărea de pretutindeni de pe pământ și chiar apar. Este o mare răspundere aceea de a încerca să fii iubitor în toate aceste legături, care sunt, de asemenea, proiecții, cereri sau întrebări, de un anume fel. Și asta cere practică. Dacă figura publică este oboșită îi vine greu să mai răspundă într-un mod pozitiv, plin de iubire. Acesta este unul dintre motivele pentru care oricine dintre personalitățile publice are mare nevoie de momente pentru sine. Aceas-

tă trebință se traduce prin dorința de a rămâne singur cu sine pentru a se reumple de energie.

Râurile bioplasmatiche și epuizările

Tot ce am spus despre râurile bioplasmatiche în munca publică este valabil și pentru munca mai privată a profesiei de consultare și tămăduire. Slujba profesionistului este de a menține un câmp de aură de o vitalitate sănătoasă și în echilibru, în timp ce râurile bioplasmatiche de energie și frecvență joase de implorare îl trag. Acest lucru face munca de consultare și tămăduire mult mai dificilă. Profesioniștii trebuie să aibă multă grijă de ei. Trebuie să-și facă un program zilnic de revitalizare a câmpului lor de energie și de reînnoire; altfel, aceasta se va epuiza. Iată de ce epuizarea este atât de comună la acești profesioniști. Majoritatea nu-și dau seama de necesitatea unei griji superioare față de sine decât a unei persoane care nu are o astfel de meserie.

Râurile bioplasmatiche și obiectele

Râurile bioplasmatiche apar și în relația noastră cu obiecte neanimate. Nu uitați: orice acțiune este precedată de gândire și simțire, care se vede în câmpul de aură înainte de a întreprinde acțiunea respectivă. Cu alte cuvinte, facem lucrurile în mod energetic înainte de a le realiza în plan fizic. Dacă acțiunea se referă la ceva relațional, ea va fi exprimată la nivelul râurilor de energie din nivelul patru. În momentul când ne hotărâm să dăm un telefon, trimitem un râu de conștiință de energie către telefon. Apoi luăm receptorul. Acest fenomen se petrece tot timpul zilei. De fiecare dată când ne conectăm în acest fel de un obiect, o parte a conștiinței noastre de energie rămâne în obiectul respectiv. Cu cât avem mai mult a face cu un anume obiect, cu atât mai multă energie este absorbită de el și cu atât mai legați ne simțim de el.

Tipul de conștiință de energie pe care-l plasăm într-un obiect prin râurile noastre bioplasmatiche depinde de sentimentul nostru față de obiectul respectiv. Dacă ne place sau îl iubim, îl umplem cu iubire. Dacă ne displace, îl umplem cu energie din tipul respectiv de neplăcere. Dacă suntem prost dispuși când ridicăm receptorul, o parte din această proastă dispoziție rămâne în telefon. Dacă suntem bine dispuși, o parte din această bunădispoziție rămâne acolo. Pe măsură ce continuăm să umplem obiectul cu energia noastră, el conține din ce în ce mai multă energie de tipul respectiv. Apoi, obiectul va iradia acel tip de energie către oricine vine în contact cu el.

Tămăduitorii folosesc acest principiu când încarcă un obiect — cum ar fi o bucată de material sau un cristal cu energie tămăduitoare — și-l trimit unui client. Materialul sau cristallul poartă energia vindecătoare dinspre tămăduitor spre client, care apoi absoarbe energia din el. Mai mult chiar: tămăduitorul poate continua să încarce obiectul de la distanță. Acesta poate continua să fie o sursă de energie tămăduitoare pentru client.

Talismanele de putere funcționează pe acest principiu. Șamanii și magicienii învață cum să facă obiectele puternice prin mijloace foarte clare, eficiente, de concentrare, pentru a-și transfera conștiința proprie de energie în obiecte. Obiectele pot fi umplute cu conștiință energetică de orice tip. Această conștiință de energie este alcătuită din sentimente și gânduri. Când această conștiință de energie nu este gândire proprie, eu nu folosesc termenul popular de *formă de gândire*. O numesc mai degrabă *formă de gândire psihonoetică* — *psiho* referindu-se la sentimente, iar *noetic* la minte, gândire. Fiecare formă de gândire psihonoetică ia forma corespunzătoare sentimentelor și gândurilor care-o compun.

Ritualurile erau în mod tradițional — și încă sunt — folosite pentru aceasta. Ritualurile sunt o formă, un procedeu, o practică, repetate la intervale regulate. Ele includ nu numai acțiuni fixe, ci și cuvinte fixe și lucruri specifice cu ajutorul cărora să te poți concentra în timp ce se repetă cuvintele și acțiunile. În ritual, important este să declanșezi anume sentimente după voie, să umpli forma de gândire cu puterea sentimentelor. Cu alte cuvinte, un ritual e un mod de a recrea un anume tip de rău bioplasmatic de conștiință de energie sau formă de gândire psihonoetică — după voie — pentru a atinge un anume scop. Ritualul este un act conștient de creație. De fiecare dată când un individ repetă un ritual, el adaugă mai multă conștiință de energie la forma originală de gândire psihonoetică creată prima dată când s-a practicat ritualul. Din moment ce ritualurile se repetă generație de generație, ele sunt un fel de legătură a unor forme foarte puternice de gânduri create de-a lungul unor perioade de timp îndelungate. De fiecare dată când se practică un ritual, își trag holografic puterea formei de gândire psihonoetică pentru folosirea lor. Și, la rândul lor, reîntăresc obiectul puterii cu formele de gândire pe care le creează în timpul ritualului.

Vizualizarea creatoare funcționează pe același principiu. Concentrându-vă asupra a ceea ce vreți să creați, creați mai întâi lumea psihonoetică. În cele din urmă, aceasta coboară, manifestându-se în lumea fizică. Facem asta încontinuu, în fiecare moment al vie-

ților noastre. Dar de obicei nu ne dăm seama. Cu cât devenim mai conștienți de acest proces, cu atât mai bine putem alege ce să creăm în mod conștient.

Corzile care ne leagă

Un alt tip de interacțiune aurică în relații este prin corzi de lumină de aură, care ne leagă unii de alții prin chakrele noastre. Aceste legături de corzi se formează între toate chakrele. Adică, oamenii se leagă unii de alții cu corzi care ies din prima chakră către prima chakră, de la a doua chakră la a doua chakră, de la a treia chakră la a treia chakră și așa mai departe.

Când lucrăm ca vindecător, primele corzi pe care le-am observat au fost cele dintre chakrele trei. Se pare că în cultura noastră, corzile între chakrele trei se deteriorează cel mai mult pe măsură ce înaintăm în viață. Aproape toți oamenii cu care am lucrat aveau vătămate corzile chakrelor trei. De aceea mi-au atras atenția. La început, n-am înțeles semnificația corzilor, fiindcă nu mai auzisem niciodată despre ele până atunci. Știam doar că la un mare număr de pacienți cu care lucrăm mă aflam ocupându-mă de dezgroparea corzilor încurcate în chakra a treia. În alte cazuri, corzile atâneau desprinse, în afară, în spațiu. Încetul cu încetul, mi-am dat seama că aceste corzi se legau de persoanele cu care avea relații pacientul meu.

Ghidul meu m-a ajutat să descălesc aceste corzi, să le repar, și în multe cazuri să întăresc legăturile dintre doi oameni. Ghidul m-a învățat cum să înfig rădăcinile corzilor în chakra pacientului și — la o dimensiune mai profundă — în steaua miezului. Heyoan mi-a spus: „Pui rădăcinile corzilor «persoanei acesteia din Univers» (care este funcție psihologică a chakrelor frontale și celei de-a treia), adânc în miezul ființei și astfel eliberezi o dependență încălțită, nesănătoasă.”

Pe măsură ce timpul a trecut, am început să primesc de la pacienți răspunsul despre efectele profunde pe care schimbarea corzilor le-au avut asupra relațiilor lor. S-a transformat nu numai pacientul, ci s-a transformat și partenerul său. Atunci mi-am dat seama de puterea corzilor într-o relație și de efectul puternic pe care îl avea lucrul direct asupra lor prin câmpul de aură asupra relațiilor din viață ale oamenilor cu care lucrăm. Cu timpul, am văzut corzi legând toate chakrele și am lucrat cu ele.

Când corzile sunt legate la al patrulea nivel al câmpului sau la cele superioare care există înainte și dincolo de spațiul fizic tridimensional, multe legături de corzi se fac înainte ca viața din dimensiunea fizică

să aibă loc. Ele continuă să existe apoi, chiar după moarte. Corzile rămân cu persoanele decedate care și-au părăsit trupurile și se află în lumea spirituală sau astrală. Ele nu se dizolvă niciodată, ci există dincolo de lumea fizică. La moartea fizică, câmpul de aură de la al patrulea nivel și cele superioare lui nu se schimbă dramatic. Ci doar nu mai sunt legate de un timp fizic. De aceea nu trebuie să ne surprindă faptul că legăturile corzilor rămân după moartea fizică.

Heyoan spune că există cinci tipuri majore de corzi:

- Corzile pe care sufletul ce vine pe pământ le arc din legătura sa originară cu Dumnezeu și din lumea sa monadă, spirituală.
- Corzile din experiențele vieții trecute, de pe pământ sau din altă parte.
- Corzile genetice, câștigate prin legăturile cu părinții, la naștere.
- Corzile pentru relațiile interumane care se dezvoltă prin relațiile cu părinții.
- Corzile pentru relații interumane care se dezvoltă din relațiile cu celelalte ființe umane.

Corzile sufletului se leagă întotdeauna cu Dumnezeu și cu familia. Prin aceste corzi ne unim și cu îngerul nostru păzitor, și cu călăuza noastră personală. Legăturile de corzi din viețile trecute ne ajută să ne amintim de legăturile noastre cu oamenii de dinaintea vieții prezente. De multe ori, întâlnim unele persoane față de care avem sentimentul că le cunoaștem de-o viață. Ne simțim legați de ele într-un mod pe care la început nu ni-l putem explica, dar pare real. Aflăm că ne plac aceleași lucruri sau că avem aceleași dorințe. După o vreme, vedem că încercăm împreună să ne îndeplinim aceleași dorințe.

Putem avea fulgerări a ceea ce au fost posibile experiențe într-o viață trecută împreună sau memoria întregii vieți trecute poate apărea, deodată, la suprafață.

Trebuie să vă avertizez însă în legătură cu aceste fenomene privind viața trecută. Amintirile din viața trecută pot fi înșelătoare. De îndată ce folosiți viața trecută drept pretext pentru un comportament negativ, atenție! sunteți probabil pe o cale greșită. Dacă dați vina pe cineva pentru sentimentele negative pe care le aveți față de alții sau dacă vă așezați pe o poziție mai bună în trecut decât cea pe care o aveți în cea prezentă în legătură cu o persoană (de exemplu dacă erați șef atunci și acum nu sunteți, sau dacă erați profesor atunci, și profesorul vostru din prezent era student); ori dacă permiteți un comportament nesocial, cum ar fi relația extraconjugală, de fapt interpretați greșit sau folosiți greșit legătura cu viața trecută, aglomerând

mai multă karma. De obicei, orice problemă pe care-o aveți în prezent este moștenită din trecut. Dar, de obicei, ele nu sunt atât de grave precum erau atunci, întrucât de atunci ați învățat câteva lucruri.

Corzile din experiențele vieții trecute includ viețile trăite nu numai pe acest pământ, ci și în alte părți din Univers. Unii dintre noi simt acum aceste legături, deoarece începem să permitem ca o astfel de posibilitate să ne intre în conștiință. Mulți se uită în sus, la stele, și-și recunosc căminul.

Corzile genetice

La început corzile genetice se leagă adânc în interiorul chakrelor inimii unei viitoare mame-cu-copil-în-devenire înainte de conceperea fătului. Am văzut câmpul unui viitor bebeluș plutind chiar în afara câmpului viitoarei lui mame. Efortul de legare a primei corzi vine din partea celui ce se reîncarnează. Dacă mamei îi este teamă de sarcină, ea poate să nu permită locului aflat adânc în chakra inimii sale să se deschidă, astfel încât să se poată realiza legătura cu viitorul copil. Ea nu va rămâne însărcinată până ce nu va permite formarea acestei legături. Asta poate fi o cauză a sterilității la femei. Rugându-se și meditând, poate va reuși să facă față acestei temeri. Frica ei va dispărea, și astfel va putea în cele din urmă să-și deschidă locul acela foarte profund din inima ei. Deschiderea acestei chakre a inimii va activa glanda timusului. Apoi — presupunând că și celelalte glande endocrine, în special ovariene și pituitare, sunt echilibrate —, femeia va fi pregătită pentru concepție.

Printre-o observație mai profundă și mai clară, am văzut că există și corzi care leagă chakra inimii mamei cu ovulul, dar și chakra inimii tatălui de spermatozoidii săi. Când ovulul și spermatozoidul se întâlnesc, aceste corzi ale părinților se unesc între ele și cu copilul rezultat din concepție. În felul acesta, părinții sunt la rândul lor legați unul de celălalt prin copil.

De îndată ce au loc legăturile inițiale ale corzilor genetice prin chakra inimii mamei, legăturile de corzi genetice se realizează prin toate celelalte chakre. Astfel, suntem legați prin toate chakrele noastre de părinți. Iar ei, la rândul lor, sunt legați prin toate chakrele lor de toți copiii. În felul acesta, suntem legați de semenii noștri. Această legătură se perpetuează prin bunici, mătuși, unchi și veri. Ea continuă prin toate legăturile noastre de sânge, prin arborele genealogic, datând din timpuri imemorabile. Se creează o mare rețea de corzi ușoare, care leagă toată viața umană înapoi în timp până la primii umani de pe pământ. Această mare rețea există în afara spațiului tridimen-

sional și independent de el. În acest fel, de fapt, dacă teoria evoluționistă este corectă, suntem legați de toate formele de viață care au evoluat vreodată și au sălășluit pe Terra. Prin aceste corzi de la naștere, ne ducem moștenirea genetică la nivel auric.

Am observat, de asemenea, că în cazul defectelor congenitale apar miasme și predispoziții la anumite boli legate de probleme la nivelul legăturilor genetice ale corzilor. De exemplu, problemele cu legăturile genetice ale corzilor la chakra a patra pot avea ca urmare nașterea unui copil cu orificii între cele două încăperi ale inimii.

Corzile de relații

Corzile relaționale dintre părinți și copii se dezvoltă din toate chakrele. Ele continuă să fie legate, chiar dacă născutul rămâne cu părinții săi sau nu. Dacă un copil este adoptat, între el și noii săi părinți se nasc alte corzi. Corzile genetice și primele corzi de relații care s-au dezvoltat în viața intrauterină, în timpul nașterii și la scurt timp după aceea, rămân, iar părinții biologici continuă să afecteze copilul, prin corzi, pe măsură ce crește.

Corzile relaționale reprezintă aspectele diferite ale relației conform funcției psihologice ale chakrei:

- Corzile din prima chakră, ce cresc, de asemenea, adânc în pământ, reprezintă stabilitatea dorinței de a trăi în trupul fizic în relație cu pământul și în relație cu altă persoană.
- Corzile din a doua chakră reprezintă bucuria fertilității în relațiile senzuale și sexuale.
- Corzile din a treia chakră reprezintă claritatea și oportunitatea grijii față de sine și de ceilalți într-o relație.
- Corzile chakrei a patra reprezintă iubirea și misterul echilibrului dintre iubire și dorință într-o relație.
- Corzile chakrei a cincea reprezintă încrederea în liberul arbitru din relația respectivă.
- Corzile chakrei a șasea reprezintă extazul de a vedea concepte superioare în schimbul și jocul ideilor care sunt utilizate în viață și în relația umană.
- Corzile chakrei a șaptea, legate și ele de tărâmurile superioare, reprezintă puterea de a fi în mintea divină a lui Dumnezeu, în legătură cu Dumnezeu, Universul și altă ființă umană. Ele reprezintă posibilitatea de integrare a lumilor fizice și spirituale într-o relație.

Starea acestor corzi reprezintă natura relațiilor noastre cu fiecare părinte. Pe măsură ce copilul se maturizează, în stagiile de creștere și corzile se maturizează. Cu fiecare nouă învățatură despre relații, corzile devin mai puternice și mai stabile. Natura corzilor reflectă natura relațiilor pe care și le creează. Corzile reflectă cât de sănătoasă și stabilă este relația. Cu cât este mai deplină și mai puternică o relație, cu atât sunt mai depline și mai puternice corzile. Cu cât interacțiunile într-o relație sunt mai profunde, cu atât se formează mai multe corzi. Cu cât ne creăm mai multe relații, cu atât dezvoltăm mai multe corzi.

Starea în care se află corzile reprezintă natura relațiilor pe care le avem și care ne sunt legăturile. Unele sunt sănătoase, altele nesănătoase.

În relațiile sănătoase, interdependente, aceste corzi sunt vii, luminoase, pulsând și flexibile. Ele ajută la păstrarea intimității, încrederii și înțelegerii, lăsând loc de libertate și flexibilitate în relația respectivă.

În relațiile nesănătoase, codependente pe de altă parte, corzile sunt întunecate, nesănătoase, nemiscate, greoaie și subțiri sau țepene, abia vizibile și țepoase. Aceste corzi mențin relația de dependență și inflexibilitate și ne aglomerează individualitatea. Cu cât suntem mai legați de cineva cu corzi nesănătoase, cu atât este mai mare posibilitatea de interacțiune din obișnuință mai degrabă decât din spontaneitate.

În relațiile nesănătoase ne folosim corzile în mod greșit. Dacă le folosim pentru a încetini o relație, pentru a o împiedica să se destrame și pentru a menține interacțiunile lente și plictisitoare, corzile devin groase, dense, grele și supărătoare. Probabil că relația rămâne într-un stadiu stagnant, plină de resentiment și supărare. Dacă o persoană încearcă pe ascuns să obțină ceva de la cineva — de exemplu să fie luată în grijă —, dar nu recunoaște aceasta, prima persoană va extinde un rău de energie lung, lipicios ca un tentacul. Astfel de corzi pot atârna sau se pot agăța de cealaltă persoană, într-un efort de a controla situațiile.

Dacă ne formăm corzi țepoase, țepene și lipsite de flexibilitate, la fel devin și relațiile. Corzile mai pot fi dezlipite, slabe și de calitate proastă, ca și relația căreia corespund.

Când o relație devine mai sănătoasă, corzile devin mai luminoase, mai încărcate cu energie, mai flexibile, mai stabile. În relații sănătoase, corzile sunt frumoase, cu multe culori. Din fiecare chakră cresc corzi care reprezintă un anumit aspect al relației, după cum am arătat. De fiecare dată când avem o experiență de viață cu cineva, se dezvoltă alte corzi. Dacă interacționăm cu cineva sub toate aspectele — reprezentate de cele șapte chakre —, vor crește corzi care vor uni

toate chakrele noastre. În intimitate, în relațiile de lungă durată, ne creăm multe corzi care ne leagă toate chakrele. În felul acesta ne creăm relații intime foarte profunde și rămânem legați în mod fizic de oameni, indiferent unde se află ei pe pământ, indiferent cât timp a trecut de când nu i-am văzut. De exemplu, mamele știu cum se simt copiii lor, indiferent unde se află sau de când nu i-au văzut.

Traumele vieții și corzile relaționale

Una dintre cele mai dureroase experiențe din viața unui om este să-ți pierzi pe cel drag prin abandon, divorț sau moarte. Corzile se vătămă de obicei grav după asemenea experiențe. Am văzut toate chakrele frontale ale unui corp larg deschise, cu corzile atârând în spațiu după o astfel de traumă. Experiența personală a unei astfel de traume se descrie ca fiind asemănătoare sentimentului de sfâșiere sau de parcă ți-ar lipsi jumătatea mai bună. Mulți sunt dezorientați și nu știu ce au de făcut cu ei înșiși.

Într-un divorț dificil, partea care vrea să se desprindă încearcă, de obicei, să rupă cât mai multe corzi posibil, lăsându-l pe celălalt puțin uimit, dar și creând multă durere și dezordine în câmpul lui auric. În situații ca acestea, fiecare dintre părți este îndurată și are sentimentul că e deconectat de la multe aspecte ale vieții, deoarece până atunci a fost atât de implicat în relația cu partenerul. Corzile vătămate reprezintă nu numai vechea relație, ci și activitățile care au implicat întregul cuplu. Multe perechi care se despart în felul acesta violent au tendința de a se implica într-o altă legătură, similară, căci încearcă să-și vindece durerea produsă de acțiunile lor drastice. Din nefericire, ei tind să-și recreeze aceleași tipuri de relații negative cu același tip de soție sau soț pe care l-au avut înainte, fiindcă ei încă nu și-au vindecat corzile relaționale. Când corzile s-au vătămat în procesul separării am observat că durează cel puțin cinci ani, câteodată șapte, până la reorientarea noilor vieți ale cuplurilor care au stat mult timp căsătorite și apoi s-au despărțit. Depinde de cât de mare a fost pierderea și cât de bine e în stare să se vindece persoana. Desigur că tălmăduitorul care poate vedea și lucra cu aceste corzi poate să le vindece mai repede.

Ceea ce nu înțeleg oamenii despre acest fenomen este că, în orice despărțire, anumite corzi trebuie dizolvate, în vreme ce altele rămân. Când unul dintre parteneri pleacă, ceea ce se întâmplă cu cel rămas depinde de felul cum acesta se pregătește în vederea

despărțirii și se desprinde de dependența din vechea relație. Corzile nesănătoase rezistă schimbării și încearcă să-și mențină statu quo-ul, pe când corzile sănătoase permit tranziția. Corzile sănatoase rămân legate independent de ce se întâmplă. O dată ce doi oameni se îndrăgostesc, dragostea rămâne — la fel și corzile care reprezintă iubirea respectivă.

Probleme cu corzile relaționale

Probleme ale corzilor primei chakre

Corzile din prima chakră (cele care cresc și se înfig în jos, adânc în pământ) reprezintă stabilitatea dorinței de a trăi în corpul fizic în legătură cu pământul și cu cealaltă persoană.

Principalele cauze ale corzilor primei chakre, slab dezvoltată sau vătămată, după cum le-am văzut eu, sunt:

- împotrivirea copilului de a se reîncarna;
- o traumă la naștere care tulbură posibilitatea noului-născut de a-și lega corzile de pământ când se naște;
- greutatea fizică timpurii care i-au împiedicat copilului în creștere o relație cu pământul și deci a fost împiedicată dezvoltarea normală a corzilor către pământ;
- abuzul fizic la o vârstă timpurie când copilul și-a simțit viața amenințată și a fost determinat să se pregătească să-și părăsească trupul prin dezlegarea corzilor de pământ;
- rivalitatea părinților copilului care nu erau legați de pământ;
- unele răniri/vătămări accidentale care au dus la deteriorarea coccisului, ceea ce a cauzat la rândul său vătămarea interiorului primei chakre și a corzilor ei.

Deteriorarea corzilor primei chakre creează pacientului probleme privind voința de a trăi și a funcționa în lumea fizică. Acestea cauzează probleme cu împănțarea și posibilitatea de relații cu ceilalți pentru o viață orientată fizic — cum ar fi sportul, exercițiul și plăcerea lumii naturale și de pământ în general. Principalul rezultat al acestei deteriorări este neîmpănțarea — imposibilitatea de a absorbi energiile dense ale pământului. Imposibilitatea, la rândul ei, produce o slăbiciune a câmpului de energie global,

care nu poate sprijini un corp fizic robust. Corpul fizic, deci, devine slab.

Lipsa legăturilor cu pământul are ca rezultat multă teamă în lumea fizică per se, cum ar fi teama de a te afla într-un corp fizic fiindcă pare desprins de lumea fizică din jur, aparent ostilă. Persoana se simte prizonieră într-o cușcă grozavă — corpul fizic — de tortură dureroasă. În starea aceasta, oamenii se simt de parcă ar fi pedepsiți pentru cine știe ce faptă îngrozitoare pe care au săvârșit-o. Ei își petrec mult timp încercând să afle ce au făcut și cred că dacă ar putea să îndrepte „răul” săvârșit s-ar elibera de suferință. Nu se simt niciodată în siguranță.

S-ar putea să-și dea seama că meditănd, îndepărtând cât mai multă conștiință de energie pe deasupra capului, se îndreaptă către un adevărat paradis, însă dacă ar putea face asta tot timpul. Din nefericire, această meditație este cel mai rău lucru pe care și l-ar putea provoca, deoarece astfel nu reușesc decât să-și slăbească corzile cu care sunt legați de pământ. Și, în cele din urmă, meditația îi face și mai puțin apti de a se descurca în lumea fizică.

Bolile obișnuite care rezultă din corzile deteriorate ale primei chakre

De fapt, slăbiciunea din corzile primei chakre slăbește câmpul energetic și corpul fizic într-o așa măsură, încât în cele din urmă toate bolile sunt direct sau indirect legate de ea. La început, slăbiciunea poate arăta ca o lipsă de energie fizică, apoi se poate observa în suprarenale. Mai târziu ar putea deveni cancer, SIDA sau o boală autoimună, cum ar fi artrita reumatismală. De obicei, cum boala se manifestă mai târziu, are mult a face cu celelalte chakre și corzi.

Exemple de vindecări și efectul lor

Cele mai comune vindecări pe corzile primei chakre le-am efectuat probabil la oamenii care avuseseră coccisul fisurat sau o traumă timpurie în care ei se dezlegaseră de pământ. În timpul tratamentului, am restructurat prima chakră și apoi am stabilit noi corzi legate în pământ. Rezultatele acestor tămăduiri au fost învierea sistemului imunitar, o întărire a corpului fizic și o dublare a energiei fizice disponibile pentru pacient. Îmi vine în minte un caz când o femeie avea virusul Epstein-Barr și nu se putea vindeca. Prima, a doua și a treia chakră nu funcționau corect. Tămăduitorul ei lucra numai cu a treia chakră. Asta o ajuta într-o oarecare măsură, dar boala revenea mereu. Abia când i-am reparat a doua chakră și apoi pe

prima și am făcut legăturile corzilor cu pământul s-a însămânțosit și și-a menținut sănătatea.

Probleme cu corzile celei de-a doua chakre

Corzile celei de-a doua chakre reprezintă bucuria fecundității vieții în relația senzuală și sexuală. Cu cât relațiile noastre cu senzualitatea și sexualitatea sunt mai clare, cu atât ne vom vrea corzi mai sănătoase. Cu cât cuplul are o relație sexuală mai bună, cu atât corzile vor fi mai sănătoase, mai puternice și mai frumoase. Orice deranjament al corzilor va fi resimțit ca un deranjament în aceste sectoare ale vieții noastre. Sau dacă avem probleme cu senzualitatea sau sexualitatea, corzile care se formează între chakra a doua, între noi și partener vor ilustra aceste probleme. De fiecare dată când avem un contact sexual cu partenerul, creăm mai multe corzi, care rămân conectate la persoana respectivă tot restul vieții. Câteodată, acestea le creează nedumerire acelora care au avut mulți parteneri de sex, mai ales dacă relația n-a fost sănătoasă. Aceste corzi pot fi clarificate și curățate astfel încât să rămână aspectele pozitive ale legăturilor, iar cele negative să se vindece, dar nu vor fi niciodată complet dizolvate.

Principalele cauze ale unor corzi slab dezvoltate sau deteriorate la nivelul chakrei a doua pe care le-am observat sunt:

- dificultăți din viața trecută cu privire la senzualitate și sexualitate cu care se naște copilul;
- dispreț general și degradarea senzualității în mediul copilului;
- respingere directă a exprimării senzuale și sexuale ale copilului față de părinți sau alți adulți apropiați;
- abuz sexual în copilărie;
- viol săvârșit de o persoană de același sex sau de sex opus;
- procedee medicale violente în timpul copilăriei;
- comportament urât din partea partenerului de sex;
- perversiuni sexuale (pornind de la toate tipurile de abuz sexual);
- imposibilitatea de a ajunge la orgasm;
- imposibilitatea de a concepe;
- impotența în relația cu un anumit partener;
- cancer de prostată;
- infecții vaginale;
- cancer vaginal;
- infecții ovariene;
- boli inflamatorii ale organelor genitale.

Boli comune ce apar ca rezultat al deteriorării corzilor chakrei a doua

Problemele pe care le-am observat ca rezultat al deteriorării corzilor celui de-a doua chakre sunt:

- sexualitate scăzută rezultată din abuz sexual;
- homosexualitate cauzată de viol repetat, săvârșit de către o persoană de același sex.

Asta nu înseamnă că vreau să spun că homosexualitatea este o boală. Conform celor transmise de Heyoan: „Se încarnează pentru sarcina de viață acela care este deservit cel mai bine de toți parametri fizici, inclusiv de trup. Mulți indivizi pot alege un trup de bărbat sau de femeie, dar nu și tradiționala atracție sexuală către sexul opus, pur și simplu fiindcă nu acela este tipul de experiență de viață ce-i trebuie unui anumit individ în viața aceea. În lumea spirituală se judecă alegerea fiecăruia cum să se exprime sexual. Scopul e mai degrabă să-și exprime sexualitatea cu dragoste, încredere, înțelepciune și curaj.

Putem să ne gândim la două tipuri de homosexualitate: unul care rezultă din alegerea liberă de a crea cadrul pentru experiențele vieții, și altul care a apărut în urma unei traume rezultate din karma unor acțiuni trecute. (Și trebuie să vă reamintesc că această karmă nu este pedepsă, ci mai degrabă un efect al unei acțiuni trecute.)

Toate acțiunile noastre sunt cauze ce creează efecte care în cele din urmă se întorc la noi. Câteodată ducem o viață până ce efectele să fie resimțite. Într-un fel, ambele tipuri de homosexualitate sunt aceeași, deoarece ambele creează împrejurările necesare îndeplinirii sarcinii de viață. În al doilea caz, trauma cere muncă de vindecare, dar aceasta nu înseamnă că munca de vindecare ar trebui să ducă neapărat la heterosexualitate. Scopul este mai curând acela de întregire pentru individ.”

Trebuie să spun în mod explicit că nu numai corzile deteriorate sunt cauzele generale din câmpul auric ale acestor probleme. Exemplele descrise sunt cele ale cazurilor pe care le-am văzut cu lucrând cu oamenii ale căror probleme proveneau în principal de la corzile vătămate.

Exemple de vindecări și efectele lor

În câteva cazuri am lucrat la reechilibrarea canalelor de energie care leagă sistemul endocrin pe nivelul auric pentru a ajuta femeile să devină fertile. Câteodată, corzile bolnave sau încrucate din relațiile anterioare împiedică formarea legăturilor cu corzi sănătoase de persoană din prezenta relație sexuală. În astfel de cazuri, trebuie să curăț și să limpezesc vechile

corzi înainte ca noi corzi potrivite să fie legate cum trebuie. De îndată ce legăturile de corzi pentru prezenta relație sexuală sunt reparate, poate apărea sarcina. Când ambele părți ale cuplului au cooperat, am avut succes.

Pe de altă parte, dacă părțile nu colaborează și e nevoie de vindecarea ambilor, corzile nu pot fi legate. De exemplu, o femeie m-a vizitat în vederea tămăduirii: dorea să poată rămâne însărcinată. Configurațiile de câmp privitoare la echilibrul endocrin erau distorsionate și deconectate. Am lucrat cu ea cam de trei ori, și ele s-au îndreptat. Femeia era tămăduită. La sfârșitul ultimei ședințe a venit s-o ia soțul. A intrat în salonul de terapie pentru câteva minute și am văzut că cei doi nu aveau cozile chakrei a doua legate. Am început să le leg.

Dar pe când o făceam, mi-am dat seama că ceva mult mai profund trebuia rezolvat în acest câmp, în special la nivelul organelor genitale ale bărbatului. Prima și a doua chakră erau grav deteriorate. Am văzut că spermatozoizii lui erau foarte slabi și nu puteau străpunge ovulul. Din păcate, soțul era foarte sceptic și cam ostil muncii mele și nu voia să aibă a face cu așa ceva. Deoarece nu dorea tămăduirea, nu puteam acționa. Știam că atunci când urma să fie supus unui test, acesta va arăta un număr foarte redus de spermatozoizi slabi.

Ulterior am auzit de la o prietenă că încercaseră inseminarea artificială, dar nu a reușit, din cauza aurei soțului și a problemelor lui fizice. Am regretat mereu situația. Poate că n-ar fi trebuit să tac. Poate că puntea scepticismului ar fi putut fi traversată. Dar dorisem să-i respect părerea și alegerea. Tămăduirea lui ar fi însemnat multă introspecție și nu cred că ar fi vrut s-o facă. Din nefericire, le-a spus multora că tămăduirea n-a mers din vina mea.

Probleme cu corzile chakrei a treia

Corzile chakrei a treia reprezintă claritatea și oportunitatea grijii față de sine și de ceilalți într-o relație. Să ai grijă de un copil înseamnă să fii prezent pentru toate trebuințele zilnice ale copilului: spălându-l, îmbrăcându-l, hrănindu-l, citindu-i seara și ducându-l la culcare. Există părinți care-și iubesc profund copilul, dar nu știu să se ocupe de el în felul acesta. Sau invers: există părinți a căror legătură de dragoste este foarte slabă, însă știu cum să-și îngrijească copilul.

În timpul traumelor, corzile se pot deteriora grav. De obicei, traumatismul într-o relație înseamnă lipsa de contact și de hrană sau supersupraveghere din partea unui părinte. În toate cazurile, reacția copilului

este să sfâșie corzile dintre chakra a treia a lui și cea a părintelui implicat. Dacă traumatismul este cauzat de către lipsa de hrănire, capetele corzilor sfâșiate atârnă în spațiu, de parcă ar încerca să găsească pe altcineva pentru a și le alipi. Când traumatismul este cauzat de către supracontrol, corzile sunt de obicei îngropate în chakra a treia a copilului. Cred că acesta este un mod de autopărare, de încercare de a scăpa de sub controlul prea strict al părintelui. Acest gen de traumatism va apărea mai mult ca sigur și în alte relații, când copilul crește și începe să-și trăiască viața.

De obicei, cu trecerea vremii, aceste corzi se încurcă și se îngroapă adânc în a treia chakră, ducând la disfuncții. Procesul în timp are loc în felul următor:

1. Fiind un părinte care-și supraveghează copilul în mod foarte amănunțit, își dezvoltă în interiorul copilului corzi foarte cercetătoare;
2. Atunci, copilul încearcă să se îndepărteze și-și smulge corzile;
3. Apoi, copilul este nedumerit, și corzile se amestecă la nivelul chakrei a treia;
4. După asta, copilul nu se mai poate lega bine de ceilalți, din cauză că are corzile prea bolnave ca să se lege de ceilalți.

Cei care trăiesc un astfel de caz trec prin viață fără să fie legați de părinți și au greutate în a-și face legături cu ceilalți. Ei simt că părinții lor nu-i înțeleg sau nu sunt recunoscuți ca persoane. Probabil că au resentimente față de acel părinte și sunt incapabili să-l considere ca pe o altă ființă omenească ce-și trăiește viața.

Prin tămăduirea cu ajutorul mâinilor, aceste corzi pot fi trase afară, descălcite, curățate și reconectate de către vindecător într-un mod sănătos. De fapt, este destul de ușor pentru un tămăduitor să încerce. Corzile vor rămâne sănătoase dacă pacientul este gata de a-și crea relații sănătoase. Pe de altă parte, și le-ar putea vătămă din nou într-o relație negativă. Dar nu acesta este de obicei cazul, căci, având noi corzi, sănătoase, asta îi dă experiența unei relații sănătoase, ceea ce probabil că nu mai trăise până atunci în această viață.

Bolile obișnuite care rezultă din corzile deteriorate ale primei chakre

Bolile obișnuite care rezultă din vătămarea corzilor celei de-a treia chakre sunt bolile organelor din preajma celei de-a treia chakre. Corzile rupte sau înrădăcinate în partea stângă a celei de-a treia chakre care își au originea în unele probleme cu mama au ca rezultat hipoglicemie, diabet, cancer la pancreas, in-

digestie sau ulcer. Din corzile rupte ori înrădăcinate în partea dreaptă a chakrei a treia, care-și au originea în problemele cu tatăl, rezultă un ficat leneș sau inert, boală infecțioasă a ficatului ori cancer la ficat.

Exemple de tămăduire și efecte ale acestora

Într-o demonstrație din timpul unui curs, eram cu o studentă — Cary, o tânără înaltă, subțire, frumoasă, de pe coasta de vest, soră medicală. Fusese foarte tăcută în clasă tot timpul anului, așa că am hotărât să lucrez cu ea ca s-o determin să se exteriorizeze. Am văzut corzile ei adânc ascunse în chakra a treia. Un capăt al corzilor era legat de vârful interior al chakrei, iar celălalt capăt, care ar fi trebuit să fie legat de mama sa, era ascuns în interiorul chakrei. În timpul sesiunii i-am curățat corzile și le-am atașat pe cele din partea stângă a chakrei a treia celei ale mamei sale din partea stângă a chakrei a treia. Când am luat mănunchiul de corzi încălțite din partea stângă a chakrei a treia a fost adânc și, ca răspuns, a atins locul pe care-l simțea acum ca pe un spațiu liber din trupul său. Apoi i-am curățat corzile.

După asta, am legat câteva capete libere, care reprezintă dependența, adânc în chakra a treia a lui Carey, coborându-le prin nivelul haric și înrădăcinându-le adânc în steaua-miez. Cu alte cuvinte, am înrădăcinat corzile adânc în miezul ființei ei. Doarece aceste corzi reprezintă grija, înseamnă că grija/preocuparea atât pentru ea, cât și pentru ceilalți vor porni acum din adâncul ființei ei. Apoi, am reatașat corzile rămase înapoi în partea stângă a celei de-a treia chakre a mamei lui Carey. Mama nu era prezentă fizic la ședința de tămăduire, așa că am procedat la aceste legături ca în orice sesiune de tămăduire la distanță, ceea ce i-a oferit lui Cary un sentiment diferit de legătură cu mama sa.

Răspunsul acestor tipuri de tămăduire a fost uimitor. De fapt, este mai mult sau mai puțin același cu cel al majorității persoanelor cu care am lucrat. Relația se schimbă fantastic de mult. De obicei, oamenii pleacă de la sesiunea de tămăduire convinși că acum, în sfârșit, vor putea să se poarte altfel cu părințele lor. Și sunt surprinși când văd nu numai cât de diferiți sunt ei, ci și cât de diferit e părințele lor.

Nu numai relația lui Carey cu mama ei s-a schimbat, ci și modul mamei de a se comporta față de Carey.

Prima dată când s-au întâlnit, mama ei a întâmpinat-o și a recunoscut-o în felul în care ea își dorește întotdeauna. După ani întregi în care se simțise tristă, Carey și-a dat seama că, în sfârșit, mama ei o vede cu adevărat așa cum e, și nu în felul în care ar fi vrut ea

să fie. De atunci înainte, relația lor a rămas deschisă și continuă să se dezvolte.

Nedumerirea în relațiile interumane este câteodată cauzată de legăturile distorsionate ale corzilor. Ce arată aura și ce cred pacienții că ar fi sursa necazurilor lor este de multe ori în contradicție. Un ins ar putea crede toată viața că problema lui este tatăl, când de fapt vina o poartă relațiile sale cu mama. Multe femei par să aibă probleme cu bărbații — pur și simplu, ele nu obțin ceea ce doresc din relația respectivă. Dar când le privesc câmpul de aură, corzile rupte, incurcate din partea stângă ale chakrei a treia constată că necazul își are originea în relațiile lor cu mamele.

De exemplu, clienta mea Joyce a observat foarte timpuriu că nu obține ceea ce vrea din partea mamei sale. A fost o experiență extrem de dureroasă și îngrozitoare, deoarece, din perspectiva unui copil, mama este dătoare de sprijin în viață. Cu alte cuvinte, situația i se părea copilului ca o amenințare. Ca să nu mai simtă această amenințare, Joyce și-a sfășiat corzile celci de-a treia chakre, pentru a rupe legătura cu mama. Ea și-a deplasat trebuințele către tată. Din perspectiva câmpului auric, asta a însemnat că toate nevoile sale s-au concentrat pe legarea corzilor chakrei a treia cu tatăl său. Joyce s-a „hrănit” prin tată. Tata a făcut tot ce a putut, dar n-o putea înlocui pe mama. Mai târziu în viață, și-a creat același fel de relație. Joyce, acum femeie adultă, încearcă să obțină grija maternă de la soțul ei. Dar nu merge. Astfel încât ea crede că ceva nu e-n ordine în relațiile sale cu bărbații, ceea ce, într-o oarecare măsură, e adevărat, așa încât lucrează asupra acestui aspect în sesiuni. În mod logic, ea își alege un terapeut bărbat care s-o ajute să-și rezolve relațiile cu bărbații, să învețe cum să-și îndeplinească dorințele cu ajutorul unui bărbat. Ea nu are probleme în acest stadiu, deoarece oricum nu așteaptă prea mare lucru de la ele. Nu apelează la femei nici măcar pentru însănoșire sau terapie.

Dacă situația va continua, Joyce nu se va vindeca niciodată cu adevărat, chiar dacă din afară pare sănătoasă. Ea va rămâne într-o stare intermediară de fată bună și va putea deveni chiar mai bună. Își admiră terapeuții bărbat, îi laudă mult și va face orice pentru el. Din nefericire, lui îi place atât de mult starea aceasta de lucruri, încât nu vede situația în întregul ei.

Un terapeut mai inteligent ar ști că o clientă femeie trebuie să lucreze cu o terapeută, care să-i rezolve problemele psihologice înainte de a-i repara relațiile interumane. Vindecătoarea trebuie să rezolve groaza existențială a femeii, cea care a făcut-o să-și taie legăturile de mama sa. Prin acest proces, ea va începe să înțeleagă că femeile din viața ei pot să-i ofere multe

lucruri de care are nevoie și pe care ea caută să le obțină de la bărbați. Tămăduitoarea poate cu adevărat să descâlcească, să repare și să reconecteze corzile sfășiate dintre pacientă și mama sa. Asta ar duce la o schimbare radicală a relației, astfel încât să se desfacă și dezvolte de la punctul la care rămăsese înghețată cu atât de mult timp în urmă.

În luna iunie, am demonstrat o tămăduire a unei studente din anul I — o voi numi Grace — care arată din nou puternicul efect al curățirii corzilor relaționale. În cazul lui Grace, am lucrat asupra corzilor din prima chakră și apoi din chakra a treia; șase luni mai târziu, a venit vremea să lucrez asupra corzilor chakrei inimii. Acest exemplu arată acțiunea progresivă a procesului de tămăduire.

Grace este micuță, blondă și blândă. Ea lucrează ca director financiar și contabilă pentru o firmă de arhitectură. Sesiunile de tratament au durat cam patruzeci și cinci de minute.

La început am lucrat pe prima chakră, deschizând și înrădăcinându-i corzile adânc în pământ. După aceea i-am restructurat corpul eteric al piciorului stâng, care avea nevoie de tămăduire, căci văzusem asta cu ajutorul PSS. (Mai târziu, Grace mi-a spus că era piciorul ei slab.) I-am curățat și meridianul vezicii care-i traversa în sus piciorul stâng, i-am mai curățat și restructurat cea de-a doua chakră.

În continuare, am petrecut cea mai mare parte din timp pe cea de-a treia chakră a lui Grace. Corzile erau foarte deteriorate. Le-am descurcat și le-am curățat. Unele dintre ele erau atât de retrase, încât se înfășuraseră în jurul curentului central vertical de putere. Călăuzele mele i-au luat vechile corzi și i-au pus unele nou-nouțe. Nu mai văzusem niciodată așa ceva, văzusem doar cum ei curăț și repară corzile. Călăuzele mele i-au pus o proteză în chakra a treia, care arată ca o minge de badminton. Mi-au spus că se va rezolva în trei luni.

În decembrie, am vorbit cu Grace la telefon despre rezultatul tămăduirii. Iată ce mi-a spus: „După ce ai lucrat cu corzile, relațiile mele cu părinții s-au schimbat. După tămăduire, prima chakră era foarte deschisă. M-am simțit mai pământeană ca oricând. Când am ajuns acasă, mama m-a îmbrățișat și s-a uitat la mine cu atâtă dragoste, cum nu văzusem niciodată. Dragostea ei pentru mine se transformase profund. Înainte nu se manifestase în felul acesta. A vrut să rămână cu mine întregul week-end. Luca afară în grădină, eu stăteam în iarbă, în timp ce ea îmi tot puneă întrebări despre tămăduire. Era deschisă către mine și către ceea ce reprezentam ca om.

Același fenomen s-a petrecut și cu tatăl meu — am simțit o adevărată dragoste, pornită din inimă. El nu este o persoană care se exteriorizează. Și asta s-a schimbat. Nu mă mai simțeam așa de ocrotită. Și asta a continuat toată vara. Nu-i mai enervam și nici eu nu mă enervau pe mine. Apoi mi-am dat seama că mare parte din intimitatea dintre noi era structura care ne îndârjise unul împotriva altuia. Cu noile corzi care mă legau de ei, structura aceea se pare că a dispărut complet pe toată durata verii.

Chakra a rămas stabilă timp de cinci luni. Acum, în decembrie, chakra a început iar să fie nestabilă. Am avut enorm de lucru la birou, sub un mare stres. Astăseară am examenul de sfârșit de an la anatomie-fiziologie. Nu mai fac nici un fel de exerciții."

Grace mi-a mai spus că relațiile sale cu părinții deveniseră „stagnante”, deoarece chakra a treia începuse să fie instabilă. Situația nu era aceeași cu cea de dinaintea tratamentului; mai degrăbă lipsea exteriorizarea iubirii.

Așa încât am citit aura lui Grace prin telefon. Prima chakră se închisese puțin, dar era mult mai puternică decât înainte de tămăduire. Chakra a treia era puțin nesigură, însă starea se datora unui cheag roșu-închis de energie stagnantă, aflat în centrul ei. I-am recomandat unele metode pentru a și-o putea vindeca și i-am împărtășit părerea că relația sa cu părinții devine mai profundă și că e foarte important ca ea să se curețe, să repare și să întărească legăturile cu corzile chakrei inimii, între ea și părinți. Mi-a urmat sfatul, și astfel relațiile dintre ea și părinți au ajuns la un nivel de intimitate mai profund.

Probleme cu corzile chakrei a patra

Corzile chakrei a patra reprezintă iubirea și misterul echilibrului dintre iubire și dorință într-o relație. Aceste corzi dintre chakrele inimii le numim „băierele inimii”. Majoritatea oamenilor cu care am lucrat au diverse necazuri cu băierele inimii (corzile chakrei a patra). Corzile chakrei a patra se deteriorează în timpul unor relații de dragoste nepotrivite. Această configurație nesănătoasă își are originea în copilărie și se repetă în timpul vârstei adulte. Oricare ar fi necazul, el se amplifică de fiecare dată când trauma se repetă.

Boli comune ce apar ca rezultat al deteriorării corzilor chakrei a patra

Cauza cea mai obișnuită ce duce la deteriorarea corzilor chakrei a patra, pe care le-am văzut la clienții și studenții mei, provin din rănirea lor în relațiile intime de dragoste. De aici decurg dureri de inimă, pal-

pitații, fibrilație arterială și deteriorarea mușchiului inimii, ceea ce mai târziu duce la atac de cord.

Exemple de tămăduire și efectelor lor

În vara anului 1991 am rugat o persoană care urma un curs practic introductiv să-mi îngăduie a lucra pe ea ca demonstratie pentru tehnica avansată de tămăduire și a fost de acord. La început, în timpul seminarului, observasem cum corzile legate de chakra inimii ei și de ale tatălui, decedat, erau foarte deteriorate. Majoritatea se încălcesc în chakra inimii ei. Unele atârnau afară, în spațiu. Am mai observat în chakra inimii formațiuni de conștiință de energie psihonoeitică rămase din foste trăiri. Ca rezultat al tuturor acestor nereguli, chakra inimii ei mai mult se poticnea decât să se răsucescă normal într-o mișcare continuă în sensul mersului acelor ceasornicului.

Am întrebat-o ce nume să dau acestui studiu de caz, și ea a ales Esther, deoarece avea o legătură cu Esther din *Biblie*. Esther locuiește în Vestul mijlociu, este avocată și scriitoare.

În 1976, când era la Facultatea de Drept, lui Esther i se diagnosticase un defect de valvă mitrală. Doctorul i-a spus că nu este un defect grav și că dacă boala nu-i stăpânește activitatea zilnică nu trebuie să urmeze nici un tratament. Cu câțiva ani în urmă, Esther a început un program serios de pregătire fizică. Necazurile sale s-au arătat în timpul unui astfel de ore. Mi-a relatat situația: „Înima a pornit să-mi bată cu putere și n-o puteam opri. A durat peste 30 de minute. Atunci mi s-a pus diagnosticul de fibrilație arterială. M-am dus la cardiolog. «Nu, nu ai un defect de valvă mitrală; ai fibrilație arterială.» Mi-a spus că este atipică și că s-ar putea datora simplului fapt că mă răsturnasem pe partea stângă. Aveam două simptome: primul era că inima îmi bătea foarte repede, celălalt se manifesta prin întreruperile câtorva bătaii. Medicul mi-a prescris lanoxină, căci atunci când inima bate prea tare se poate ajunge la embolic, care poate cauza un atac de cord. Așa că pentru prevenirea unui atac era necesar să urmez tratamentul.”

Cea mai mare parte din terapie am dedicat-o lucrând pe corzile chakrei inimii lui Esther. Mai întâi i-am îndepărtat energia stagnată, apoi i-am detensionat corzile deteriorate, le-am tras afară, le-am descălciat, le-am limpezit și curățat și le-am îndreptat, le-am legat din nou la chakra inimii tatălui ei. După ce am rezolvat asta, configurațiile dintre fostele trăiri din viața ei au început să se desfacă la nivelul al patrulea al câmpului — tot la chakrele inimii. Am tras afară un obiect lung, ascuțit, asemănător cu o lance, din partea stângă a inimii sale. PSS mi-a arătat că fusese trădată

și ucisă într-un conflict de viață mai vechi. Peste inimă erau așezate două scuturi grele, dense, puse acolo ca în ceremonialele religioase antice. În timpurile vechi, pentru a deveni preoteasă trebuia să-ți dedici viața Zeitei și să juri că nu vei avea niciodată relații cu bărbații. Scuturile aveau niște înscrisuri și se așezau pe inimă în timpul unui ceremonial, pentru a împiedica preotesesele să se îndrăgostescă de bărbați. După ce am reușit să îndepărtez scuturile, am îndepărtat și armura ei medievală.

Asemenea obiecte din viața trecută rămân în câmpul de aură sub forma conștiinței de energie psiho-noetică nesoluționată și influențează viața prezentă. Sulița îi dădea probabil Esterei tendința de a se aștepta la trădare din partea mamei sale; scuturile o împiedicau să aibă relații normale cu bărbații. Armura medievală reprezenta o puternică legătură psihică cu loana d'Arc și martiriul ei.

Când am scos aceste obiecte din pieptul Estherci, a izbucnit multă lumină. N-am mai văzut niciodată pieptul cuiva radiind de o lumină așa strălucitoare. După tămăduire, Esther m-a întrebat dacă poate renunța la medicamente. I-am spus să nu renunțe încă — din mai multe motive. În primul rând, nu aveam autoritatea să-i dau acest sfat. Asta trebuia să decidă medicul. Și eu nu puteam să-i continui vindecarea. Însă se pare că Esther a renunțat singură la medicamente.

ESTHER: Ce-mi amintesc foarte viu este că mă simțeam din ce în ce mai ușoară pe măsură ce-mi îndepărtați scuturile. Până atunci nu fusesem conștientă de greutatea lor, dar îmi amintesc ce ușurată m-am simțit după ce au fost îndepărtate. Asemănarea cu loana d'Arc a avut mare ecou în sufletul meu, deoarece am tendința spre martiriu. Am tendința să mă martirizez pentru niște cauze... Toți prietenii mei v-ar confirma asta. Câteodată trebuie să mă abțin la timp pentru a nu mă implica prea tare. Pur și simplu mă arunc cu capul înainte până la epuizarea energiei. Activez pentru liniște. Sunt avocată și apar drepturile civile în multe procese. Majoritatea cazurilor aparate de mine au fost cazuri cu șanse minime de reușită. Reprezintă femeile care cred că au fost victime ale discriminării sexuale, de rasă, ale șomajului, abuzate sexual la locul de muncă... Anita Hill este un exemplu semnificativ... Eu sunt feministă...

Tămăduirea a rezolvat 95 la sută din problemele mele cu inima! Mai am câteodată nu tahicardie, ci cealaltă problemă — inima uită uneori să bată. Am învățat ca atunci când mi se întâmplă așa ceva să-mi apăs cu palma mâinii drepte locul unde se află chakra

inimii și s-o răsucesc în sensul mersului acelor ceasornicului. Nu mi se întâmplă des, doar din când în când. Și este singurul fel în care reacționez.

Mi-am redus doza de lanoxină în următoarele paisprezece zile. Cred că am luat o pastilă și jumătate pe zi. Am redus-o din nou, la o pastilă, și apoi la jumătate de pastilă — o zi da, una nu. Peste vreo două săptămâni n-am mai luat nici un medicament.

În urma unui alt diagnostic, timp de câteva luni, chiar luând lanoxina, nu puteam sta întinsă pe partea stângă fără ca inima să-mi bată foarte repede. După tămăduire, puteam să mă întorc cu ușurință pe partea stângă. La început, simțeam de parcă inima nu știe ce să facă, apoi se liniștea și se comporta ca o inimă normală. Și situația continuă și azi: pot să mă întorc pe stângă chiar vreo 3-4 secunde — o scurtă perioadă de timp; oricum, inima pare să-și amintească ce fel era înainte. Dar apoi continuă să bată normal. Nu știu cum să descriu asta cel mai bine. În orice caz, am un sentiment ciudat.

BARBARA: Deci, când te răsucești, comunică cu inima ta. Pari să conștientizezi că ai inima la locul ei. Îi dictezi un nou comportament și faci asta automat.

ESTHER: Da, Da, sunt acolo cu inima mea. Cred că într-un fel o asigur că nu mai trebuie s-o ia razna. Și dă rezultate. Dar cel mai palpitant lucru care mi s-a întâmplat a fost într-o dimineață, când m-am trezit și mi-am dat seama că dormisem pe partea stângă, dar probabil mă răsucesem în timpul nopții, și inima n-o mai luase la trap, ca înainte. De obicei, mă trezeam imediat și trebuia să mă întorc numaidecât pe dreapta. Însă acum m-am răscutit în somn, am dormit pe partea stângă fără nici un fel de urmări și m-am trezit dimineață ca un om nou.

BARBARA: Grozav!

ESTHER: Da, a fost într-adevăr grozav. Totuși, mă simt frustrată că după toată terapia asta minunată nu sunt complet tămăduită, ci doar aproape tămăduită. Căci la masă m-am simțit de parcă ar fi avut loc un miracol, de parcă ați fi fost... guru. Fiindcă dumneavoastră mi-ați luat toată greutatea de pe piept și ați îndepărtat-o. Mă simțeam așa de ușurată! Îmi amintesc că în ziua următoare mi-am așezat pendulul în dreptul chakrei inimii, și acesta s-a balansat de-a latul întregului piept. Era o mișcare puternică și aveam o senzație minunată... Dar mă mai urmărește ca o nălucă: ceva în neregulă dăinuie încă acolo. Soțul meu, Jim, spune că mă judec prea mult, probabil din cauza complexului martiriului.

Dar acum am învățat atât de multe despre legătura dintre trupul meu emoțional și cel spiritual și că energia este un mijloc de comunicare... Mi-am dat seama

că tot ce mi se întâmplase era o lecție de învățat. Mai întâi și-năi, de asumare a responsabilității față de propria-mi vindecare și de răspunderea de zi cu zi pe care o aveam. Sunt răspunzătoare de câmpul meu energetic, deși câteodată nu am grijă de el așa cum ar trebui. Mă las să fiu suprasolicitată sau superextenuată, și atunci simt stafia vechii suferințe. Inima încearcă să-mi spună: „Hei, iar faci pe martira. Prea te-ai implicat în problema asta! Ia-o ușurel!” Și mi-am amintit că ne-ați spus ceva despre asta în timpul cursului — despre limbajul trupului —, cum ne vorbesc suferințele noastre, și cred că mai am nevoie să mi se amintească toate acestea ca să fie ca un termostat sau ca o sonerie de alarmă, care să sune când o iau razna. Înțelegeți ce vreau să spun?

BARBARA: Da, sună grozav. E adevărat, și probabil că de aceea apare „stafia” fostei suferințe, ca să te aperi de tine însăși.

ESTHER: Da.

BARBARA: Într-o zi va dispărea și asta. Fiindcă vei ajunge să te oprești automat când trupul îți va șopti că e timpul s-o iei mai ușor.

ESTHER: Acum mai am încă nevoie de acest sistem de avertizare, de când îmi împrăști energia. În felul ăsta, știu că trebuie să mă opresc, să mă concentrez, să-mi centralizez câmpul energetic și să lucrez cu chakra inimii. Acum știu cum să fac. Încerc să ajung la posibilitatea de a anticipa dispersarea energiei. Dacă voi fi în stare să anticipez asta înainte să se întâmple, nu cred că voi mai avea nevoie de sistem de avertizare.

BARBARA: Bravo ție! Ai sesizat vreo schimbare în relațiile cu tatăl tău?

ESTHER: Ah, da, și e foarte interesant. Vindecarea s-a produs în mijlocul unei călătorii pe care am început-o în aprilie, când m-am alăturat, pentru prima dată în viață, unui grup de terapie care se ocupă de probleme privind relațiile interfamiliale apărute în copilăria timpurie. A fost cea mai importantă treabă pe care am făcut-o după vindecare: să-l pun pe tata față-n față cu unele lucruri. Nu prea eram în relații grozave cu mama de multă vreme și mă luptam cu această situație de câțiva ani. Pe tata îl lăsasem în pace. Mi se părea prea amenințător să-i arăt că sunt furioasă pe el. Dar după tămăduire am avut curajul să fiu supărată pe el. Am băgat de seamă că o parte din vina pe care o dădeam pe mama îi revenea de fapt tatei. Așa încât i-am atribuit lui ceea ce trebuia și am reușit s-o văd pe mama într-o lumină mult mai simpatetică și să realizez cât se chinuise în toți anii aceia când fusese măritată cu un bețiv abuziv și egoist, care

nu făcuse decât ce dorise el. Și am fost în stare să-i atribui lui părțile lui de vină și să-l confrunt cu ele și cred că în felul acesta am ajuns aproape să-l iert. Așa că într-adevăr relațiile mele cu tata s-au modificat.

Probleme cu corzile chakrei a cincea

Corzile chakrei a cincea reprezintă implicarea voinei în sistemul de relații interumane. Ele reprezintă și oferirea și primirea prin comunicare reală, prin sunet, cuvinte, muzică și simboluri. Este foarte interesant cum se interrelaționează comunicarea și voința. Când chakra gâtului este deschisă și funcționează bine, noi exprimăm adevărul imediat. Acest adevăr înseamnă voință. La început a fost cuvântul, și cuvântul a fost Dumnezeu. Apoi, cuvântul s-a făcut auzit. Ceea ce vorbim devine manifest în lumea fizică. Când corzile noastre sunt sănătoase, adevărurile pe care ni le comunică într-o relație interumană ne aduc un comportament pozitiv care se aliniază voinței superioare a relației respective. Atunci, scopul nostru de a avea relații este îndeplinit.

Când nu funcționează corzile chakrei a cincea, nu știm cum să exprimăm adevărul voinței superioare al relației noastre. Unele legături se pot forma doar pentru completarea karmei. Karma nu reprezintă altceva decât lecțiile care n-au fost încă însușite sau care provin din viațile anterioare. Sunt trăiri necompletate. În trecut a existat intenția unei lecții, și dacă lecția respectivă nu este însușită, ea se perpetuează în viațele ulterioare. Noi, oamenii, ne facem un plan de viață, și în cadrul acestui plan sunt cuprinse tipurile de relații semnificative pe care trebuie să le învățăm ca lecții. Ne alegem părinții și familia. Întrebarea este: Ne alegem și viitorii parteneri, cu mult înainte? Avem parteneri de suflet?

Hoyoan spune: „În marca înțelepciune a Universului există foarte mulți indivizi care au dorința de a duce până la capăt o anume învățătură, înțelepciune și karmă care să fie compatibile cu nevoile noastre și care vă sunt disponibile. Universul vă oferă mai multe posibilități. În orice caz, individul pe care-l veți întâlni îl veți recunoaște imediat ca fiind partenerul ideal pe o anume perioadă din viață. După părerea noastră de aici, într-o oarecare măsură, fiecare individ pe planetă este partenerul nostru de suflet și, de asemenea, și cei care nu s-au încarnat încă. Dacă ați apărut într-o anume viață cu un anume scop major, cu o sarcină majoră, atunci va fi mai mare atracția pentru un anume individ dacă el are o sarcină de viață ce se suprapune complet alei noastre. În acest sens, sunteți într-adevăr parteneri de suflet. Dacă vă veți recunoaște

partenerul de suflet fiindcă va fi partenerul perfect din punctul de vedere al vibrației energetice, al schimbului de energie, al compatibilității, al idealurilor superioare și al momentului propice. După ce lecția e învățată, și karma este completă, relația poate deveni pasivă. Totuși, ea nu va lua sfârșit niciodată, deoarece compatibilitatea rămâne pentru totdeauna. Se poate să începeți să învățați împreună ceva, și atunci puteți rămâne împreună toată viața dacă așa doriți. Depinde numai de voi, căci din punctul nostru de vedere această separare oricum există.

O altă întrebare ar fi de câte ori ați fost împreună. Dacă ați fost împreună mai înainte, o să-l recunoașteți pe celălalt ca pe dumneavoastră înșivă. Cu cât v-ați întâlnit de mai multe ori înainte, cu atât îl veți recunoaște mai repede. Și s-ar putea să vină un moment în care — întrucât v-ați întâlnit de atâtea ori înainte — să credeți că v-ați găsit într-adevăr sufletul pereche. O dată ce v-ați găsit, veți rămâne împreună pentru totdeauna, iar dacă legătura s-a produs de mai multe ori în trecut, deveniți mai asemănători ca experiență, înțelepciune și la același nivel ca integrare a conștiinței și individualității.

Relațiile continuă dincolo de lumea fizică. Ele pot continua și în individul fizic, și în cel eliberat de învelișul fizic. Și seamănă foarte mult cu relațiile din plan fizic. Așa se explică și legătura cu Dumnezeu. Vedeți voi, relația umană romantică este una dintre cele mai asemănătoare cu relația cu divinitatea, deoarece individul trăiește divinul prin celălalt. Această relație reprezintă prologul a cât de bine va fi cu Dumnezeu. Relația umană romantică este primul pas în multe contopiri pe care le veți trăi înainte de uniunea cu Dumnezeu. Erosul și frumusețea și minunea de a-l recunoaște pe celălalt nu se pierd niciodată."

Corzile celei de-a cincea chakre se pot deteriora în interacțiunile brutale cu privire la adevăr și voință superioară din cadrul unei relații. Ele pot veni din viațele trecute, când individul a fost trădat sau a trădat pe alții. Pot fi deteriorate în copilărie, din cauza unor confruntări brutale cu privire la adevăr, cum ar fi faptul că unul dintre părinți sau altă autoritate nu l-au crezut pe copil când acesta a spus adevărul. Pot fi vătămate de părinții care nu-și asumă responsabilitatea rolului lor. De exemplu, unul dintre rolurile unui tată este de a-și apăra copilul de rele. Dar dacă tatăl nu-și apăra copilul, ba chiar își manifestă frustrările maltratându-și-l, el trădează voința superioară în relația lor. Copilul nu va mai avea încredere în relațiile cu autoritățile reprezentate de bărbați.

Boli comune care apar ca rezultat al corzilor deteriorate ale chakrei a cincea

Bolile pe care le-am văzut cel mai des includ hipotiroidie, gușă, defecte la gât și boli pulmonare.

Exemple de vindecare și efectele lor

O femeie, Lorie, a venit pe la începutul anilor '50, după o îndelungă terapie, în timpul căreia își clarificase o serie de probleme de viață. Acum se plângea de hipotiroidie. Și încă un necaz mare: nu avea încredere în relațiile sale interumane. Voi explica mai pe larg cazul ei, deoarece arată clar cum poate cineva să-și limpezească pas cu pas multe dintre problemele corzilor chakrei inimii ivite încă din copilărie. Deși unele fragmente ale poveștii lui Lorie sunt mai îngrijorătoare decât ați crede că e normal, problemele corzilor chakrei nu erau cu mult mai grave decât așa-numita stare normală a celorlalți oameni cu probleme. Cu alte cuvinte, majoritatea oamenilor au greutate în ce privește legăturile corzilor în multe dintre chakrele lor. Și de obicei vindecarea durează mult timp dacă persoanele respective nu știu că le au și deci nu lucrează asupra lor. Deși Lorie nu a fost conștientă de corzile sale relaționale mare parte din viața sa, am să vă relatez povestea ei referindu-mă la aceste corzi.

Lorie a primit educația conservatoare a unui tânăr crescut la o fermă din Vestul mijlociu. Era o fată tăcută, avea puțini prieteni, învăța mult și avea rezultate excelente la școală. Nu era foarte legată de mama sa, care-i prefera pe fratele ei, mai mare, și pe soră, mai mică decât ea. Lorie era legată mai mult de tatăl său, pe care-l adora și pentru care ar fi făcut orice — chiar să devină fiul pe care fratele ei nu reușea să-l întru-chipeze. Nu se juca prea mult cu păpușile, îi plăcea să mesterească și-și ajuta tatăl la multe treburi. Era teribil de geloasă pe sora ei, care se bucura de toată dragostea, în timp ce Lorie trebuia să lucreze mult ca să-și ajute părinții la muncile fermei.

Aceste experiențe din tinerețea Lorei i-au deteriorat corzile de legătură cu părinții în multe chakre. Corzile primei chakre s-au implantat destul de bine în pământ, deoarece lucrau împreună cu membrii familiei la fermă. Corzile celei de-a doua chakre se deterioraseră în partea stângă, cele legate de mama sa, fiindcă Lorie nu reușea să fie legată de ea senzual și sexual, domenii pe care mama ei și le reprimase. Lorie avea și o educație sexuală foarte severă din cauza culturii sale. Sexul era o datorie care trebuia împlinită. Corzile chakrei a treia ale grijii se dezvoltaseră bine între Lorie și tatăl ei, dar le sfârșiasse pe cele dintre ea

și mama sa. Tatăl îi dădea toată atenția și avea grijă de ea, dar în ceea ce-o privește pe mama, situația era invers: Lorie era cea cu grijile. Încearca să-și rezolve toate problemele cu ajutorul tatălui. Corzile chakrei a patra deveniseră cam îngropate în partea stângă a inimii, din cauză că se dezlegase inima de mama sa. Se simțea vinovată că se întrecea cu mama în a obține atenția tatălui.

Cu timpul, corzile celei de-a cincea chakre s-au incurcat în ambele părți, deoarece era atât de nelămurită în privința identității sale și a adevăratelor sale nevoi. Nu avea model în familie la care să recurgă sau care să-i îndeplinească dorințele. De fapt, nimeni nu știa s-o facă. Pe deasupra, problemele personale erau depășite de dificultățile economice.

Corzile chakrei a șasea se dezvoltaseră minunat. În familie exista multă libertate de idei. De fapt, nu se prea purtau discuții intelectuale în familie, dar ambii părinți aveau mare interes față de cunoaștere. Corzile ideilor creatoare erau puternice și sănătoase, deși nu prea multe.

Lorie avea și corzi frumoase ieșind din chakra a șaptea. Era legată de mama sa în plan spiritual. Mama cunoscuse binefacerile liniștii pe când își petrecea timpul pescuind cu tata. Astea erau momentele lui de meditație și când se simțea bine. Lorie urma credința mamei și se bucura de rezultatele practice ale meditației moștenite de la tata. A reușit astfel să-și crească legături puternice din chakra a șaptea.

Ca rezultat al reacției față de experiența copilăriei sale și de modul în care și-a dezvoltat corzile relaționale datorate acesteia, Lorie a început, evident, să se concentreze asupra aspectelor victimei în care avea cele mai sănătoase corzi. Încetul cu încetul, s-a retras din viața de familie și s-a concentrat asupra învățării unde putea să se autocalizeze. Acesta era principalul aspect al victimei ei în care-și putea afla recunoașterea și respectul. Și a fost un lucru benefic pentru ea. A obținut rezultate excelente la școală și a urmat apoi colegiul. Totul a mers minunat până când a început relațiile cu bărbatul. De fapt, a fost în regulă atâta timp cât i-a ajutat la teme, în școală. Dar n-a reușit să-și însușească rolul de femeie grijulie sau amantă, căci mama sa nu constituise un model în această privință. Lorie a parcurs două căsnicii, în timpul cărora n-a ajuns să-și îndeplinească nevoile, sau credința că mariajul este ceva pozitiv pentru ea ori constituie un sprijin în viață. A avut greutate de comunicare a dorințelor sale în relațiile cu ambii soți. Prima dată s-a măritat cu un bărbat mult mai în vârstă decât ea. Le-a spus prietenilor: „Îmi oferă viața pe un platou aurit”.

Nu prea îl cunoștea pe bărbatul cu care se căsătorise, dar a făcut-o din teama de a nu fi singură. Prima săptămână după căsătorie și-a petrecut-o simțindu-se ca în cușcă și privind pe fereastra garsonierei în care locuia. Peste câteva luni a descoperit că are prea puține lucruri în comun cu soțul ei, care-și petrecea ore în șir jucându-se cu radioemițătorul său de radioamator, așa că a început să se gândească la cariera sa ca la un scop pentru care merita să trăiască. În timpul următorilor cinci ani și-a făcut o carieră strălucită și a devenit independentă din punct de vedere financiar. Deși soțul se purta foarte frumos cu ea, căsnicia n-a dat roade. Viața sexuală era ca și inexistentă. Nu aveau prieteni, nu se distrau și nu au avut copii. De fapt, Lorie nu dorea să aibă copii. N-avea nici cea mai vagă idee despre cum se crește și nici n-o interesa. După cinci ani, a cunoscut la serviciu pe cineva de care s-a folosit ca să iasă din căsnicia asta plictisitoare și ratată.

În timpul primeia, Lorie a reușit să-și dezvolte și să-și întărească corzile chakrei a șasea, care i-au folosit la obținerea independenței materiale. Deoarece avea un soț iubitor, a putut să lucreze și asupra sexualității. Deci, corzile respective s-au netezit și vindecate, mai ales cele care reprezintă sexul ca datoric ce trebuie îndeplinit. Chiar dacă viața ei sexuală poate că n-a fost interesantă, cel puțin nu i se mai părea o datoric.

Se simțea foarte vinovată din pricina aventurii sale, așa că a hotărât să încerce s-o facă să meargă; s-a mutat în casa celui de-al doilea bărbat. În această relație au apărut imediat dificultăți. Acum, Lorie dorea cu disperare să-și împlinească anumite necesități, dar nu-și dădea încă seama de asta. Nu știa care sunt ele și nici nu putea comunica. În schimb, avea din nou relații cu un bărbat de care se deosebea foarte mult. A început să ceară atenție, grijă și sex. Noul soț, care era copilul unor părinți alcoolici, a devenit abuziv. Cu cât cerea Lorie mai multe, cu atât mai abuziv devenea el. Cu fiecare an, situația s-a agravat, iar Lorie a devenit din ce în ce mai nefericită. Nu știa ce să facă. Nici nu-și dădea seama că a creat o situație în care părea victimă. Avea realizări la serviciu, dar era amărâtă acasă.

În această perioadă nefericită, Lorie și-a creat niște corzi foarte deteriorate. Chakrele a doua, a treia, a patra și a cincea s-au înrăutățit. În cele din urmă, a fost nevoită să recurgă la ajutor. A început terapia și s-a străduit să-și clarifice multe dintre probleme. A aflat cum să stea în calea abuzului, creându-și bariere clare peste care nu trecea. În timpul creării acestor bariere, s-a folosit de legăturile spirituale ale chakrei a șaptea, pe care le avea cu soțul ei, pentru a-și putea

menține echilibrul. Simțindu-se singură pe acest teren, și-a aflat o mai mare dragoste față de soț, ceea ce a dus la vindecarea multora dintre corzile chakrei inimii. Și-a menținut limpezi corzile chakrei a șasea. Dar nu era încă în stare să-și repare corzile chakrelor a doua, a treia și a cincea. Era incompatibilă sexual cu soțul, căruia îi era teamă de pasiune sexuală și o evita. Singurul mod în care Lorie putea obține sex era să-l ceară. Asta îl speria și mai tare pe soțul ei. Curând, viața lor sexuală a devenit nulă.

Lorie nu era în stare să aibă grijă de ea, iar soțul nu era în stare să se confrunte cu problemele ei. Așa încât ori o evita, ori o respingea. Partea stângă a inimii începuse să i se sfâșie, ducând la slăbirea pancreasului și la deteriorarea întregului său aparat digestiv. A devenit sensibilă la anumite mâncăruri și a trebuit să devină regim pentru a evita epuizarea și blocajul. Chakra a cincea s-a înrăutățit. Se certa des cu soțul, care o amenința cu abuzul fizic, care de fapt se transformase în abuz verbal, cruzime și control excesiv.

În această perioadă a vieții sale, Lorie a făcut multă terapie personală și de cuplu, precum și exerciții fizice. A continuat să se lege puternic de pământ. Muncind, și-a întărit chakrele unu, patru, șase și șapte. Dar corzile chakrei a doua, a treia și a cincea s-au deteriorat mai mult.

Cât timp a fost singură, Lorie a lucrat asupra celei de-a doua, a treia și a cincea chakre. Și-a făcut timp să afle care-i sunt nevoile, să capete încredere că acestea pot fi rezolvate și să înceapă să le ceară într-un mod neagresiv. Acum avea mai multă grijă de ea, ceea ce i-a întărit chakra a cincea, unde avusese probleme încă din prima parte a copilăriei. Își explora sexualitatea într-un mod mai liber și a descoperit că totul funcționa normal în această zonă. Corzile celei de-a doua chakre erau pe cale de a se vindeca. După doi ani l-a cunoscut pe al treilea bărbat și s-au căsătorit. Legăturile lor de inimă și sexuale s-au simțit imediat. Deoarece lucrase atât de mult asupra chakrelor sale, Lorie a reușit de data aceasta să-și găsească o pereche mult mai compatibilă. S-a căsătorit cu o persoană care nu avea probleme sexuale și totdeauna era grijuliu.

Cea de-a doua chakră a ei era acum aproape vindecată. Soțul a petrecut mult timp pentru a rezolva suferințele sexuale ale Loriei rămase în urma celor două căsnicii ratate. A avut grijă de ea în domeniul necunoscut ei. Pentru el, toate acestea erau normale, deoarece provenea dintr-o familie în care fusese crescut în sensul acesta. Lorie a început să-l iubească și să-și creeze legături mai puternice cu familia sa, mai ales cu mama. Și corzile chakrei a treia către mamă mergeau spre vindecare. Pe măsură ce și-a curățat și întărit

corzile chakrei a treia, pentru mama sa, și-a revizuit și relațiile cu tatăl. A început să-și formeze corzi din chakra a treia pentru celelalte persoane cu care avea relații.

Când a venit la mine, Lorie își rezolvase multe dintre probleme. Dar mai avea necazuri cu gâtul, maxilarul și tiroida. Încă nu credea în relații. Îi era imposibil să aibă destulă încredere în soțul ei pentru a recunoaște că este dependentă în vreun fel de el. Soluția problemelor ei era să fie independentă și să nu se bazeze niciodată pe altă persoană, să nu cedeze unei voințe superioare din vreo relație sau să se lase dusă de vreuna.

Când o relație devenea prea strânsă avea tendința să se concentreze asupra serviciului și să se extenueze muncind. Așa că, după ani de muncă, tiroida, care se afla exact în chakra a cincea — unde corzile ei erau încălcite încă din copilărie —, a început să cedeze. Neîncrederea față de relațiile sale interumane nu se interfera cu serviciul. Îi era greu să delege pe cineva să rezolve ceva în locul ei. De multe ori rezolva ea totul. Când a venit la mine, lucrase cam șaiszeci-optzeci de ore săptămânal timp de douăzeci de ani. Avea succes și mai avea încă energie, dar își uzase trupul. Problema era dacă să renunțe în favoarea voinței superioare a relației pe care o crease și învățase s-o privească drept o creație comună a ei și a soțului.

În timp ce lucram pe chakra a cincea și-i curățam corzile, Lorie a reușit să se relaxeze puțin. A început să plece de la serviciu pe la 5-6 în fiecare zi și să stea la televizor cu soțul ei. S-a implicat mai mult în viața de familie, s-a apucat de pictură și se ocupa și de alte lucruri care să-i aducă împlinirea. Petrecea mai mult timp cu soțul, chiar îl însoțea în călătoriile de afaceri. Când s-a însămănțit și-a dat seama că avea tendința să-i considere răi pe ceilalți, chiar pe funcționarii care nu-i îndeplineau *nevoile*. A constatat că are probleme în a le indica funcționarilor ce au de făcut fără să-i supere, din teamă că nu vor executa ce dorește ea. Toate acestea erau ascunse în cea de-a cincea chakră și în neîncrederea ei față de voința superioară a oricăreia dintre relațiile în care se afla. Când, după câteva sesiuni, chakra a cincea i s-a vindecat, tiroida s-a micșorat și a început să funcționeze normal. S-a concentrat pe abilitățile sale de comunicare cu cei care știu cum să conducă angajații ca aceștia să se simtă bine în ce făceau și cum făceau. l-a folosit ca modele pentru a învăța să-și comunice nevoile. A exersat comunicarea cu pricetenii, a încercat noi modalități de a exprima ce dorea să spună. Și-a dat seama că trebuie să revizuiască toate relațiile de până atunci, să vadă voința superioară din fiecare și să afle ce a învățat din

asta ca să se poată simți bine în relațiile prezente. De un an face zilnic meditație. Lorie se străduiește foarte mult acum. Totul în viața ei este nou și are mult mai multă încredere în relațiile sale.

Probleme cu corzile chakrei a șasea

Corzile celei de-a șasea chakre reprezintă extazul experienței spirituale cu ajutorul relațiilor și al posibilității de a trăi dragostea necondiționată cu altă persoană. Acestea reprezintă plăcerea de a-l recunoaște pe cel iubit ca pe o persoană făcută din lumină și dragoste. Reprezintă posibilitatea de a iubi dintr-o perspectivă spirituală așa cum au făcut-o mulți dintre cei dedicați credinței cum a fost și Iisus.

Corzile chakrei a șasea pot fi vătămate din cauza experiențelor din viața trecută, când oamenii erau obligați să practice religii în care nu credeau.

Boli obișnuite ce pot apărea ca rezultat al corzilor deteriorate ale chakrei a șasea

Deteriorarea corzilor chakrei a șasea pot avea ca rezultat: dureri de cap, confuzie, dezorientare, deteriorări mentale, ce de exemplu schizofrenia, și dificultăți în învățare.

Exemple de vindecare și efectele lor

În februarie 1992, la un curs practic introductiv, am avut privilegiul să lucrez pe corzile chakrei a șasea. Îmi voi numi clienta Aida. În timpul unei pauze, Aida a venit la mine și mi-a pus întrebări despre deplasarea corzilor ei și ale fiicei sale. Am controlat chakra a șasea a Aidei și corzile ei. Bineînțeles că chakra a șasea îi era deteriorată în partea dreaptă. Corzile care de obicei leagă centrul chakrei cu *corpus callosum* nu erau de loc legate. M-am întors în timp și am văzut că mare parte din rău se petrecuse când era foarte tânără și apăruse cu vreo doi ani înainte ca Aida să fie însărcinată, când făcuse o temperatură de 40°. Atunci i se scosese amigdalele. Corzile care trebuia să încălzească chakra ei cu chakra a șasea a tatălui erau deteriorate. Am văzut că tatăl încercase să-și impună asupra ei ideile sale negative, prin corzile chakrelor a șasea, și atunci ea și le smulsesse. Am întrebat-o dacă dorește să participe la demonstrații. A fost de acord.

La început am ajutat-o să se lege de pământ, i-am întărit chakrele doi și trei, apoi am lucrat pe a treia chakră, întrucât nu funcționa normal. Am curățat vârteturile coagulate din ficcare dintre aceste chakre, am curățat curentul vertical de putere de energie de pe canalul spinal pe tot parcursul său până la cap și am

ridicat o formațiune întunecată, ca un fel de nor, de pe cap și umeri. Stătuse multă vreme acolo. A început să se simtă mult mai liberă și mai ușurată.

Din cauza dificultăților economice, tatăl ei avea o atitudine pesimistă față de viață și i-o transmitea și Aidei. Totuși, de când era mică Aida știa că pentru a rezolva ceva trebuie să mergi până-n miezul problemei respective. Acest lucru lipsea din concepțiile tatălui. Heyoan mi-a spus că Aida copil își dezlegase corzile celei de-a șasea chakre din *corpus callosum* fiindcă-i era teamă să nu adopte atitudinea negativă despre viață a tatălui. Cu judecata ei de copil, a devenit circumspectă când era vorba să obțină informații de la altcineva, de teamă ca acestea să nu fie pesimiste. Pentru a ruși, ea și-a dezlegat corzile chakrei a șasea de la *corpus callosum*, și astfel s-a îmbolnăvit de dysplexie.

Pe când îi explicam ce se întâmplase, i-am deznotat curentul vertical de putere. Atunci, Heyoan i-a explicat: „Oricine are opțiunea de a-și crea dysplexia ca să-și mențină cunoașterea, de mare importanță pentru a ajunge în miezul chestiunii înainte de a putea judeca o situație. Cu o structură ca a sistemului de învățământ ca cel din America, ar fi fost foarte greu să-ți menții curajul. Așa că ai ales să renunți, cel puțin pentru moment, la posibilitatea de a obține informații într-un mod în care ar trebui să manifesti curaj, fiindcă ai văzut de ce este nevoie pe pământ și, încarmându-te, ai hotărât să-ți oferi darul de a-i învăța pe ceilalți să pună sufletul înaintea rațiunii. Acum, că darul e clar, vom lucra asupra acestor corzi.”

În timp ce lucram la a șasea și a șaptea chakră, Heyoan a continuat: „Toate corzile care ies prin spatele chakrelor sunt în legătură cu relațiile trecute, care în momentul de față nu afectează activ această reîncarnare, iar cele din față afectează activ încarnarea prezentă.”

Am legat corzile de la vârful interior al chakrei a șasea, în jos, în *corpus callosum*. Apoi am descălcit și curățat corzile din fața chakrei a șasea și am întrebat-o pe Aida dacă vrea s-o reconectez în profunzime de tatăl ei. A acceptat. Când am făcut legătura telepatică între ea și tatăl ei, am văzut că el avea sufletul greu de sarcinile vieții și că era trist, din pricina multor dorințe neîmplinite. El a spus (telepatic) că se simte mai bine acum. Am lucrat (de la distanță) asupra celui de-al treilea ochi, pentru a-l ajuta să se dedice de unele idei negative, și i-am legat capul de suflet. În momentul acela, câteva dintre corzile din față ale Aidei s-au mutat în spate. „Leag-o adânc în suflet. Leag-o cu munca ta de-o viață. Căci se leagă direct de munca ta de-o viață: acceptarea realității celui alt, aflarea

adevărului și găsirea punților comune unul altuia. Asta se poate face numai cu inima, permițându-i celuilalt să-ți intre în inimă. Este modul în care gândești pentru tine, permițându-i și celuilalt să gândească pentru sine. Astfel, adevărurile individuale pot co-exista unul lângă altul cu deosebiri vizibile, chiar dez-acorduri, din perspectiva dualității și în același timp, cu condiția ca adevărul spiritual superior să nu difere."

Am terminat de făcut legăturile în lăcașul sufletului Aidei, la nivelul harei, apoi la nivelul stelei miezului, pentru a-i extinde esența miezului pe o rază de 360 de grade. I-am spus: „Simți că ești diferită de oricine altcineva de pe pământ. Simte lumina ce-ți străbate corpul; ea vine din interiorul tău, din steaua miezului tău." Lumina Aidei lumina peste ceilalți. Se simțea extraordinar de vie. Asta putea vedea oricine.

Când am închis, Heyoan a adăugat: „Această structură este dată din generație în generație. Nu există doar un tip de dyslexie, ci trei feluri. Voi vorbi despre ele în viitor."

Îmi place să urmăresc stadiul vindecării la intervale de câteva luni, pe o perioadă cât mai lungă posibil pentru a observa efectele de lungă durată ale tămăduirii. S-au scurs cinci luni de la vindecarea Aidei, dar, deoarece această carte trebuia să intre sub tipar, nu-mi pot permite să las să treacă o perioadă mai lungă de urmărire. Iată ce mi-a povestit Aida despre efectele vindecării asupra relațiilor sale cu tatăl ei și asupra dyslexiei:

AIDA: Păi, mi-a afectat foarte mult relațiile cu tata. Suntem mai iubitori și mai grijulii unul cu celălalt. E aproape ca și când aș fi uitat multe dintre problemele trecute și mă simt mult mai legată de el. Hotărât am trăiri minunate, ca urmare a tămăduirii.

BARBARA: Se poartă altfel cu tine?

AIDA: Da. În trecut simțeam că n-are niciodată timp pentru mine, nu era disponibil. Și acum, orice dorință, cât de mică, este gata să mi-o îndeplinească. Este foarte atent. În trecut spuneam ceva și se scurgea o săptămână, o lună, un an fără să mă fi auzit. Acum, doar spun o vorbă, și peste câteva ore, gata, s-a rezolvat. „Doamne, iată într-adevăr, o schimbare." Așa că, da, mă simt iubită cum nu am mai simțit niciodată înainte, fiindcă tatăl meu nu era de loc disponibil. Și comunicarea dintre noi s-a îmbunătățit. Îmi povestesc chiar și din copilăria lui. A trebuit să suport multe abuzuri. A fost bătut mult — atât de tatăl lui vitreg, cât și de mamă, de care se abuzase. Devenise alcoolic. Așa că, văzând de unde provenea, am fost în stare să accept și să-i iert modul în care se purtase cu

mine — cu noi, cu frații și sora mea. Avusese parte de multe greutăți și agresiuni.

BARBARA: Nemaipomenit!

AIDA: Acum, despre dyslexie. O parte din mine se simte bine organizată, dar simt și o mare dezorganizare. De parcă ar ieși la suprafață mai mult decât înainte. Devin mai conștientă. Sunt mai conștientă de problemele pe care le am. Văd cum transform lucrurile, cum mă împiedic de cuvinte noi, pe care nu le-am mai auzit sau cu care nu sunt obișnuită. În trecut mă simțeam frustrată și furioasă pe mine, dar acum sunt mai iertătoare și mai tolerantă cu toate astea.

BARBARA: Deci, îmbunătățirea constă în faptul că ești conștientă când ți se întâmplă. Și înainte erai?

AIDA: Nu, nu eram.

BARBARA: Asta e interesant, căci de obicei primul pas în schimbarea unui lucru apare când nu mai faci nimic ca să-l schimbi.

AIDA: Păi, da. Trăiesc multe lucruri care par să meargă spre transformare. M-am imaginat o viață bătrână. Îmi vedeam mâinile și picioarele ca pe niște niule vechi și uscate. Era doar o viziune, fiindcă nu doream așa ceva. Apoi am văzut sau simțit ori recunoscut că lumea se afla în interiorul meu, întinerindu-mă și reaprinzându-mă, făcând să renască născuța aceea. Următorul tablou a fost fața mea, dar cu un trup viu, vibrant. Nu mi-am dat seama ce e asta până de curând. E ca și cum viața mi s-ar reorganiza singură, astfel că pentru copiii mei nu mai sunt punctul principal. Fiicele mele pleacă la colegiu și la școală de vară în iulie. Cea mare este deja la colegiu, iar eu mă gândesc să mă întorc la studiu. Mă simt atrasă de un nou aspect posibil, că sunt în stare să vindec. Există multă confirmare în mine și-mi doresc să fac asta, dar mi-e și teamă să mă las dusă de val. Vreau să îndeplinesc voința lui Dumnezeu. M-am înscris la un curs despre dificultățile de comunicare. Pot obține vreo instrucțiune? Îmi păstrez scopul vieții dacă fac asta?

BARBARA: O, da!

Heyoan e de părere: „Cu siguranță că dificultățile de comunicare sunt pe direcția celor discutate".

Probleme cu corzile chakrel a șaptea

Corzile chakrei a șaptea reprezintă înțelegerea conceptelor superioare în schimbul și jocul de idei și cum se folosesc acestea în viața oamenilor și în relațiile interumane. Ele reprezintă și posibilitatea de înțelegere a divinității — structura relațională perfectă —,

ca și posibilitatea de integrare a lumilor fizice și spirituale în relațiile interumane. Unele corzi din chakra a șaptea sunt conectate la tăramurile superioare, spirituale, și constau în puterea de a te afla în terenul minții divine al lui Dumnezeu, în relație cu El și cu Universul.

Bolile obișnuite care decurg din corzile deteriorate ale chakrei a șaptea

Deteriorarea corzilor din chakra a șaptea poate avea ca rezultate depresie, imposibilitatea trupului fizic de a se dezvolta normal în procesul maturizării, dureri de cap și deranjamente mentale, cum ar fi schizofrenia.

Exemple de tămăduire și efecte

Corzile chakrei a șaptea sunt relațiile din viața sufletului dintre reîncarnările sale în formă umană. Ele ne leagă sus, de moștenirea spirituală. Câteodată, această moștenire se leagă de relația noastră cu Dumnezeu sau ființele spirituale acceptate de religiile organizate ale lumii, cum ar fi Cristos, Budha, ingerii păzitori și ghizii spirituali. Câteodată, cle leagă ființe din realitate care par revoltătoare pentru aceia dintre noi care au fost educați în Emisfera vestică.

Corzile chakrei a șaptea tind să se deterioreze înaintea nașterii, la concepție sau în uter. Sunt întotdeauna legate de greutăți privind aducerea în conștient a sufletului venit în trup și procesul încarnării. Deteriorarea corzilor celei de-a șaptea chakre are ca rezultat fie blocarea în trupul fizic fără legătură cu lumea spirituală, fie blocarea în lumea spirituală și incapacitatea de a coborî pe deplin în lumea materială.

De exemplu, copiii retardați nu sunt în stare să coboare pe deplin în trupurile lor și chiar par a se teme grozav s-o facă. N-am avut privilegiul să lucrez cu persoane retardate, așa că nu știu dacă mai întâi le-a fost vătămat trupul astfel încât nu au putut intra în el, sau că trupul a devenit retardat fiindcă nu doreau să coboare în el. Cred că ambele cazuri sunt posibile. Cauza variază probabil de la caz la caz și, bineînțeles, și sarcina de viață. Copiii retardați sunt mari învățători și câteodată se oferă să se încarneze, să-și ajute în felul acesta familiile în care s-au născut. Cunosce un caz când un tămăduitor a putut aduce la normal un copil retardat lucrând ani în șir, zi de zi, cu mâinile sale de lumină.

Pentru aceia dintre noi care ne socotim normali există de obicei un motiv major pentru care nu am coborât complet în trupul fizic și de aceea avem probleme cu corzile chakrei a șaptea. Ne folosim de legă-

turile spirituale ca să scăpăm de reîncarnare și evităm să facem față vieții pe pământ. Pentru asta, pur și simplu ne îndepărtăm conștiința pe deasupra capetelor. E o simplă manevră de apărare, cauzată de frică.

Această manevră defensivă este foarte populară la mulți studenți de-ai mei. După ce s-a lucrat cu corzile și s-a rezolvat cu frica, studenții înțeleg că, din moment ce acum sunt umani, spiritualitatea poate fi realizată doar din perspectiva de a exista într-un trup omenesc. Ei își schimbă viețile și încep mai degrabă să spiritualizeze materia decât să scape de ea.

O problemă interesantă privind corzile chakrei a șaptea este obișnuită la persoanele care cred că provin dintr-un alt sistem stelar. Ele simt că nu sunt reale, ci au fost obligate să vină aici dintr-o cultură avansată, mai degrabă din afara sistemului solar. Le e dor de căminul lor adevărat și au probleme grele fiindcă vor să ajungă și să rămână în trupul fizic. PSS arată că corzile chakrei a șaptea ale acestor persoane sunt în relație cu aceste alte sisteme stelare și se leagă de ființe superioare provenind din civilizațiile avansate de pe planetele acestor sisteme stelare. Acești clienți se autodenuncie de obicei copii stelari și susțin că nu s-au mai reîncarnat niciodată în oameni. În astfel de cazuri, tămăduirea ia o altă întorsătură. Problema este că aceste persoane — negându-și legătura cu pământul — își neagă legătura cu alte locuri. Ei și-au sfâșiat corzile care-i leagă de alte sisteme, și totuși încearcă să-și părăsească trupurile pentru a se întoarce „acasă”, prin corzile acum rupte. (Ceea ce nu va merge.) Rezultatul este că li se pare foarte greu să se lege de orice, într-un mod stabil.

Astfel că ei nu vor nici să se reîncarneze. Am învățat că cel mai bun mod de a-i ajuta pe aceștia să intre în trupurile lor și să-i leg de pământ este de a repara aceste corzi sfâșiate și de a face o legătură mai puternică cu celălalt sistem solar. Pentru asta, ei trebuie să se lege de partea din ei care a dorit să vină aici din dragoste sau putere. De îndată ce este realizată legătura deplină, aceste persoane coboară în trupurile lor și-și reclamă umanitatea, chiar permițând probabilitatea ca ei să se fi încarnat ca ființe omenesci mai înainte. Relegându-și corzile stelare, ei au o legătură puternică cu stelele, prin care se pot hrăni.

Acest lucru poate părea unora dintre cititori de-a dreptul absurd, dar vă reamintesc motto-ul meu: „Nu te întreba dacă este adevărat. Întreabă-te dacă-ți folosește la ceva.” Să știți că funcționează! De cele mai multe ori, o parte din mediatizarea produsă în trupul unei astfel de tămăduiri are loc pentru a-i învăța pe clienți să perceapă ei înșiși că își au originea holografică mai degrabă în afara întregului Univers decât

pe o anume planetă sau un anume sistem stelar. Deoarece suntem conectați în mod holografic la totul, teoretic vorbind, ne putem aminti fiecare viață trăită atât pe această planetă, cât și pe celelalte, ca și când am fi cel care a trăit.

Am lucrat pe corzile celei de-a șaptea chakre în multe ocazii. Munca de tămăduire este aceeași la toate corzile. Ele se curăță, se descălesc și se reconectează. Am lucrat pe un astfel de caz săptămâna trecută, în clasă. Studenta avea legături de corzi din toate chakrele cu ființe planetare dintr-un alt sistem solar. Am început tămăduirea cu chakra a șaptea și am lucrat în jos, pentru a repara și lega toate corzile care fuseseră tăiate. S-a simțit mult mai bine mai târziu și mult mai confortabil în trupul fizic decât o văzusem vreodată înainte. Când scriu acestea, ea este mult mai temătoare și surprinsă că se simte atât de bine în trupul fizic.

Singura dată când am lucrat pe corzi deteriorate din chakra a șaptea a fost când am tămăduit un client deprimat. Înainte de terapie se simțea legat de semenii lui, dar credea că viața este o trecere scurtă, fără sens, către nicăieri. Nu se simțea în nici un fel legat de Dumnezeu, din care cauză era deprimat. După ce i-am reparat corzile în câteva ședințe de terapie, a început să aibă sentimentul legăturii sale cu tot ce se află în jur, inclusiv cu divinitatea. Depresia a dispărut și a început să se bucure mai profund de viață, să aleagă cum să-și petreacă timpul, astfel că viața i s-a schimbat mult. Și-a modificat atitudinea față de muncă. Înainte fusese contabil. Acum s-a hotărât să devină terapeut profesionist și s-a specializat pe ajutorarea oamenilor de a-și înțelege viețile sub un aspect mai larg, pentru a putea afla ce doresc de la viețile lor.

Când închei acest capitol și privesc la informațiile adunate aici mă surprinde cât de importante sunt relațiile noastre trecute și prezente în sănătatea și vindecarea, ca și în dezvoltarea noastră. Întrucât acum e la modă să spunem că fiecare ne creăm realitatea, s-a format o mișcare către izolare în multe grupuri spirituale care tratează această problemă. Se pare că unele persoane lucrează asupra subiectului „Cum să-mi crez propria realitate?” izolându-se de toți ceilalți. Dar

de fapt, holistic vorbind, realitatea noastră este profund împletită cu a celorlalți, prin interacțiunile și legăturile noastre aurice, prin istoria trecută a relațiilor și prin corzile noastre genetice. Suntem produsul milioane de ani de dezvoltare evoluționistă atât a trupului fizic, cât și a legăturilor aurice. Fără îndoială, corzile noastre aurice se dezvoltă și în timp, din moment de întotdeauna avansăm în capacitatea noastră de a ne uni. Știm că ne creăm propria experiență a realității, dar cine suntem „noi” sau „ei” care creează? Probabil că cel mai practic context în care lucrăm cu termenul de creare a propriei realități în munca de autotransformare și vindecare este acela că *ceea ce ne îmbolnăvește nu sunt relațiile noastre în sine, ci reacțiile psihologice și energetice la aceste relații*. Nici una dintre aceste interacțiuni aurice nu poate apărea fără o înțelegere între oamenii implicați, deși de obicei sunt automate și inconștiente. Interacțiunile noastre negative la relații rezultă în cicluri de vindecare în care noi reflectăm asupra noastră mai mult și de aceea ne mișcăm într-un proces de individualizare care, după cum am afirmat la începutul acestui capitol, este scopul primar al experienței de viață la nivelul patru al câmpului.

Deci, dintr-o perspectivă mai largă, autodezvoltarea sau individualizarea prin procesul încarnării este munca. Boala care rezultă din reacțiile noastre negative la relații ne ajută să alegem ce suntem, de ce nu suntem. Relațiile de succes ne învață cine suntem chiar dacă sunt dificile și ne duc către boală. Dacă nu învățăm nimic despre noi înșine dintr-o relație, atunci relația nu e de succes.

Asta nu înseamnă că oamenii ar trebui să rămână în cadrul unei relații dureroase. În asemenea cazuri, o parte a învățăturii este să aflăm ce merităm și să ne putem crea o situație mult mai bună în viață. Cu cât știm mai multe despre noi și ne vindecăm codependența, cu atât învățăm mai multe despre noi, într-o relație fericită, netedă, fără asperități. Cu cât devenim mai individualizați, cu atât obținem o mai mare interdependență.

Observații privind interacțiunile aurice din timpul relațiilor interumane

Dragostea se înfiripează când suntem împreună, intrăm în comuniune și apoi ne despărțim din nou. Efectele sunt pozitive pe dată și simțim mai multă bucurie în viață. Când ne întâlnim și ne unim, creăm lecții de viață sau cicluri de vindecare care pot fi resimțite în mod negativ. Dar în cele din urmă, o dată lecția învățată și vindecarea săvârșită, ne întoarcem la pozitiv. Toate acestea se reflectă în interacțiunile câmpului de aură.

Folosim toate cele trei căi majore de influențare a câmpurilor, cum s-a discutat în Capitolul 14. Unele dintre aceste căi sunt pozitive, altele — negative. În interacțiunile pozitive ne descurcăm bine: ne facem legături pozitive cu oamenii prin corzile de chakră, schimbăm energii pozitive unul cu celălalt prin râurile noastre bioplasmatică, ne ridicăm vibrațiile unul altuia și ne aducem claritate și lumină prin inducție armonică. Ne acceptăm unul pe altul așa cum suntem și nu încercăm să ne manipulăm în atingerea unor scopuri proprii. În aceste interacțiuni pozitive nu permitem celorlalți să se poarte necorespunzător cu noi. Rămânem centrați în noi înșine și comunicăm bine.

Interacțiuni aurice negative în relațiile interumane

Avem și moduri negative de interacțiune și de manipulare a celorlalți prin câmpurile noastre. În majori-

tatea cazurilor acționăm în felul acesta din frică și ignoranță. Nu totdeauna suntem conștienți de asta. Încercăm să facem câmpurile celorlalte persoane să pulseze ca ale noastre prin inducție armonică, fiindcă nu ne simțim bine în prezența vibrațiilor lor.

Ne atragem și ne respingem câmpurile unul altuia cu râuri bioplasmatică de energie care curg între noi, sau ne oprim complet fluxul bioenergetic. Folosim corzile care ne leagă unul de altul ca să obținem ce vrem. Încercăm să ne agățăm sau să ne împletim unul de altul prin corzi. Toată această interacțiune aurică este de obicei inconștientă și invizibilă pentru majoritatea oamenilor, dar oricine poate învăța să devină conștient de aceasta și s-o simtă dezvoltându-și Percepția Suprascenzorială (PSS).

Există de fapt numai patru moduri de flux de energie pe care-l folosim în aceste interacțiuni: respingem, atragem și oprim sau permitem curgerea fluxului energetic. Dacă o persoană atrage, celălalt poate respinge și ea sau poate opri complet fluxul de energie. Dacă cineva respinge, celălalt poate respinge sau se poate „înțepeni în călcăie pentru a se opri“.

O relație intimă tipică ar putea merge în felul următor: Ea vrea de la el dragoste și se întinde și încearcă s-o atragă dinspre el. El vrea să fie lăsat în pace un răstimp și respinge o explozie de energie către ea, astfel încât s-o gonească. Sau își oprește fluxul și nu răspunde, astfel ca nimic din ce întreprinde ea să nu ajungă până la el.

Gândiți-vă la modul cum interacționați. De exemplu, când cineva împinge energie către dumneavoastră o împingeți înapoi? Vă opriți, sau cedați și permiteți energiei să curgă în interiorul dumneavoastră? Majoritatea dintre noi, fie opresc fluxul de energie, fie îl împing înapoi.

Fiecare ne-am creat un fel standard de interacțiune cu ceilalți prin câmpurile noastre de energie. Interacțiunile energetice standard corespund înțelegerilor mutuale sau contractelor încheiate unii cu ceilalți, după cum am descris în Capitolul 13. Asta o facem în mod obișnuit și inconștient. Câteodată merge, câteodată nu. Modul cum unii oameni își folosesc câmpul pentru a interacționa cu al nostru este compatibil cu noi. Toate interacțiunile noastre obișnuite sunt de fapt sisteme de apărare a câmpului energetic pe care-l folosim pentru a ne apăra de o lume periculoasă, imaginară. Uneori putem „manipula” sistemul de apărare al cuiva, dar altă dată vedem că suntem intolerabili.

Când ne învățăm cum să manipulăm acțiunile energetice negative ale cuiva într-un mod de tămăduire pozitivă, e posibil să apară o reacție negativă. Fiecare persoană poate escalada o distorsiune defensivă până ce imaginația și proiecția preciau întreaga problemă. În astfel de cazuri apar interacțiuni foarte vătămătoare. Acest lucru are loc la nivel personal între două persoane, între grupuri de oameni și între națiuni, de multe ori ducând la război. Dacă reușim să învățăm să le împiedicăm la nivel personal, vom ști cum să le prevenim la nivel național.

Interacțiuni aspre extrem de negative pot crea dezastre în câmpul de aură, pe care apoi oamenii trebuie să și le repare. Unele reparații au loc automat, în felul în care corpul își repară rănilor singur. Unele răni aurice și cicatrice psihice se poate să rămână în câmpul auric tot timpul vieții sau să fie duse chiar în următoarele vieți — depinde de cât de adânci sunt. Rănilor rămân în câmp atâta timp deoarece oamenii evită de obicei trăirea directă a rănilor și le împing departe în câmp și apoi le îngroapă într-un blocaj energetic. Rănilor adânci de felul acesta apar din cauza unei interacțiuni extrem de dure sau din interacțiuni negative repetate și pot fi vindecate cu ajutorul mâinilor și în procesul cunoașterii personale. (prin introspecție).

După cum am observat în câmpurile aurice timp de douăzeci de ani, toate rănilor adânci sunt create prin interacțiuni relaționale negative apărute în timpul vieții prezente sau într-o viață anterioară și trecute într-o viață viitoare. Sau au fost create într-o traumă fizică, cum ar fi o calamitate naturală ori rănirea într-un accident. În plus, am reușit să dau de urma vătămărilor provocate de unele accidente cauzate de interacțiuni

dure cu altă persoană. Interacțiunile bune sunt esențiale pentru sănătatea noastră, cele negative creează boală sau răni. Recent, la un curs practic demonstram tămăduirea pe o tânără din Germania. Am observat că avusese cu ani în urmă un accident la genunchiul stâng. Cu vederea mea internă am văzut că unul dintre ligamentele care se intersectau sub rotulă era puțin rupt, ceea ce o slăbea. Când lucram la ligament, m-am întors înapoi în timp, să văd cum se accidentase. Cu ajutorul PSS am văzut o tânără pedalând pe bicicletă. S-a lovit de un obstacol și a fost aruncată cu capul înainte prin dreapta ghidonului. Nu văzuse obstacolul fiindcă se certa cu un tânăr puțin înainte. În ziua următoare, după tămăduire, mi-a confirmat informația pe care o văzusem cu ajutorul PSS.

Deoarece toate bolile sunt provocate de o experiență relațională negativă, este de importanță majoră pentru noi să învățăm să ne purtăm unul cu altul într-o manieră sănătoasă, curativă. În acest capitol, voi vorbi despre unele forme ale sistemelor energetice de apărare și de modurile tipic negative care duc în cele din urmă la probleme în câmpurile noastre de energie, în sănătate. Apoi voi arăta modurile pozitive de răspuns la aceleași sisteme energetice de apărare care creează sănătatea tuturor.

Un cadru de rezolvare a interacțiunilor energetice negative

Drept cadru pentru organizarea materialului și descrierea structurilor energetice de apărare folosit într-o oarecare măsură în mod obișnuit, voi folosi cele cinci structuri de bază standard de caracter utilizat în bioenergetică. Veți vedea că unele structuri energetice de apărare vor semăna foarte mult, altele de loc. În fiecare dintre ele vă veți regăsi o parte a personalității.

Structura unui caracter este un termen pe care mulți terapeuți ai corpului uman îl folosesc pentru a descrie anumite tipuri de oameni din punct de vedere fizic și psihic. Deși moștenim constituția fizică pe cale genetică, dezvoltarea fizică depinde de împrejurările din copilărie. Oamenii cu experiențe similare în copilărie și relații copii-părinți au trupuri asemănătoare, oamenii cu trupurile asemănătoare au dinamici psihologice de bază similare. Acestea depind nu numai de tipurile de relații copil-părinți, ci și de vârsta la care copiii percep viața ca pe un traumatism atât de grav, încât încep să-și blocheze sentimentele. Pentru a face aceasta, copiii își blochează fluxul de energie prin câmpul auric și încep să-și formeze un sistem de apărare care să devină cel obișnuit pe tot parcursul

vieții. Un traumatism trăit în timpul vieții intrauterine va fi blocat energetic sau respins foarte diferit față de unul trăit în stadiul de creștere — cum ar fi prin mersul la toaletă sau prin subdezvoltare. E un lucru normal, deoarece indivizii și câmpurile lor se deosebesc în diferitele stadii ale vieții.

Din punctul meu de vedere, împrejurările și experiențele copilăriei sunt determinate de sistemul de credințe pe care-l perpetuăm din trăirile vieții trecute, precum și din trăirile altor planuri ale realității. Evenimentele de viață sunt efectele unor cauze care au fost puse în mișcare cu mult înainte de a ne naște în trupurile fizice actuale. Unii numesc asta „Karma”, iar pedeapsa pentru ce am făcut — „bad Karma” (Karma proastă). Dar Karma nu este pedeapsă. Este legea cauzei și a efectului. Sunt pur și simplu împrejurările de viață sau evenimentele ajunse la noi ca rezultat al acțiunilor noastre trecute. Modul în care aceste evenimente ne afectează se bazează în întregime pe cum le simțim noi prin sistemele noastre de imagini și credințe. Purtăm tendințe către anumite sisteme de credință și imagini dintr-o viață trecută spre altă viață, prin experiență, suntem în stare să le curățăm și să le vindecăm. De fiecare dată când astfel de evenimente se întorc la noi, avem șanse de a învăța cum să ne vindecăm. Dacă purtăm sisteme negative de imagini și credințe despre un anume complex de împrejurări, le vom simți ca pe niște dureri îngrozitoare. Le-am putea interpreta ca pedeapsă pentru ceva ce simțim că am făcut. Deoarece nu ne amintim să fi făcut un anume rău în această viață, probabil că vine din trecut.

Dacă nu avem o credință negativă despre ceva, apariția evenimentului respectiv nu aduce cu sine autojudecare sau durere epuizantă. Hcyoon spune că noi ne aflăm aici, pe pământ, pentru că așa am ales. Nu trebuie să fim aici. El spune că putem pleca oricând dorim. Nu ne judecă nimeni pentru asta.

Singurul motiv pentru care trăim anumite evenimente ca pedeapsă este acela că sistemul nostru de credință ne spune că este pedeapsă.

De exemplu, i-am auzit pe mulți care nu-și permit să-și folosească puterea spunând că în trecut și-au folosit-o greșit, așa încât le-a fost luată și deci acum sunt pedepsiți să fie neputincioși. Se poate ca ei să și-o fi folosit-o în mod greșit în trecut și anume evenimente de viață le apar ca rezultat al acestor fapte. Dar evenimentele acelea sunt exact cele din care trebuie să învețe cum să-și folosească puterea în mod corect. Universul este mult prea eficient și echilibrat ca să trebuiască să folosească pedeapsa. Mai curând ne prezintă lecțiile de care avem nevoie pentru a ști să ne îndeplinim nevoile.

Deci, structura de caracter este modelul distorsiunii câmpului de energie și dezechilibrul în forma noastră fizică rezultată din sistemele noastre negative de imagini și credințe. Cu alte cuvinte, structura de caracter este efectul credințelor noastre negative asupra psihicului nostru, câmpului auric sau corpului nostru fizic. Nu părinții noștri ne-au făcut asta. Întâmplările din copilărie și relațiile interumane ajută la apariția și cristalizarea credințelor și imaginilor negative pe care le-am adus cu noi pentru a le vindeca. De aceea ne-am ales părinții și împrejurările prezente.

Cele cinci structuri de caracter majore folosite în bioenergetică sunt: schizoid, oral, deplasat sau psihopat, masochist și frigid. Acești termeni nu au același înțeles cu termenii freudieni. Ei au apărut din terminologia standard a dr. Alexander Lowen, care a studiat cu dr. Wilhelm Reich, fost student al lui Freud. După ce a studiat psihologia freudiană, acești inovatori au continuat să studieze relațiile dintre psihologia freudiană, psihologia corporală și bioenergie. Astfel au luat naștere noii termeni. În cartea mea *Măini tămăduitoare* se discută structura câmpului auric a fiecărei structuri majore de caracter, precum și dezvoltarea câmpului auric în diferite stadii de dezvoltare. În volumul de față mă voi concentra asupra unor noi moduri de a ne uita la fiecare structură de caracter și asupra sistemului energetic de apărare folosit de către fiecare structură.

Dar ce înseamnă structură de caracter? De multe ori, oamenii care le studiază încep să se autodefinească potrivit caracterologiei. Cineva ar putea spune: „Sunt schizoid” sau „Sunt rigid”. Unii chiar se mândresc cu aceste definiții personale. Așa încât, primul lucru pe care trebuie să-l spun este că structura de caracter nu ne ajută la autodefinire, mai degrabă este o hartă a ceea ce nu suntem. Deseori este chiar ce ne temem să fim. Structura de caracter ne arată cum blocăm esența a ceea ce suntem. Fiecare structură de caracter are un model de apărare care distorsionează ceea ce suntem și apoi exprimă ce suntem într-un mod deformat.

Această expresie este imediată. Se petrece atât de repede la nivel energetic, încât nu putem opri procesul doar hotărând la nivel mental. Vom reacționa conform obișnuitului nostru sistem de apărare când suntem sub stres. Nu uitați: sistemul de apărare s-a format când eram foarte tineri. Ne-a servit pe toți foarte bine. Încă mai apără copilul neajutorat din noi de lumea ostilă pe care ne-am creat-o prin sistemele noastre negative de credință și prin imaginile pe care le avem. În același timp însă, contribuie la crearea lumii ostile, deoarece funcționează ca și cum credințele noastre

negative despre realitate ar fi adevărate, atrăgând astfel experiențele negative de viață în care credem.

O structură de caracter de apărare este rezultatul sentimentului de nesiguranță. Este rezultatul unei temeri de un anume fel. Fiecare caracter de apărare are o problemă fundamentală provenită dintr-o teamă specifică. Slăbiciunea din câmpul nostru auric și corpul fizic sunt consecința directă a unei deformări obișnuite cauzate de apărarea energetică. Cu acțiunile noastre defensive, fiecare caracter creează un mod de a trăi care apoi creează la rândul lui trăiri care verifică dacă teama este îndreptățită. Felul de a trăi al fiecărui caracter de apărare generează și o relație negativă în timp. Fiecare caracter de apărare deformează relația până în esența de miez. Fiecare caracter de apărare are o nevoie umană fizică specifică, precum și una fizică. Ambele trebuie împlinite pentru a fi vindecate.

Diferențele aspecte defensive ale fiecărei structuri de caracter sunt înscrise în tabelul de la Figura 15-1. Vom discuta fiecare aspect pe măsură ce discutăm fiecare tip de caracter de apărare. Vom vedea cum să facem fiecare persoană să se simtă în interacțiunea care va duce la un permanent sentiment de siguranță și aducând cu sine vindecarea distorsiunilor de apărare obișnuite care creează în viață multe traumatisme psihice și fizice. Nu uitați că scopul unui răspuns pozitiv de vindecare la apărare este atât întoarcerea la realitate, cât și comuniunea cât mai curând posibil. Cei cu structuri de caracter de apărare vor cere să fii de acord cu imaginea lor deformată despre lume. Dacă veți răspunde acestei cereri, le veți întări rezistența. Este la fel de important să nu permiteți nimănui să profite de dumneavoastră prin apărarea lui, deoarece asta ar contribui la întârzierea apărării lui și l-ar face să rămână cu iluzia unei imagini distorsionate a lumii.

Veți vedea toate aceste structuri de apărare aurice tipice având loc peste tot în jurul vostru, în dumneavoastră sau în relațiile dumneavoastră intime. Veți folosi probabil diferite sisteme de apărare în diverse situații. Veți observa că dumneavoastră și prietenii dumneavoastră folosesc sisteme de apărare combinate. Puteți estima cât folosiți din fiecare într-o scală în procente. De exemplu, poate că folosiți 30 la sută schizoidul, 10 procente oralul, 5 procente psihopaticul, 15 masochistul și 40 la sută rigidul. Asta înseamnă că purtați probleme importante sau fiecare structură de caracter în acest procent în interiorul dumneavoastră.

Veți parcurge și diferitele etape de viață în care veți observa că aveți a face cu problemele principale ale unei anumite structuri de caracter. În aceste momente veți folosi cel mai des apărarea. Apoi, după o vreme veți avea a face cu o problemă dificilă a structurii de caracter. Este perfect normal. În general, tipul

de caracter de apărare pe care-l folosiți rămâne destul de asemănător în tot timpul vieții, dar devine mai slab și mai rar folosit pe măsură ce ne exprimăm adevărul nostru cu. Este important să nu uităm că aceste structuri de apărare sunt folosite atât de către bărbați, cât și de către femei.

Sistemul de apărare al caracterului schizoid

Principala problemă a apărării schizoide

Principala problemă a celor care au o apărare schizoidă este aceea a fricii existențiale. Caracterele schizoide au avut probabil multe vieți cu durere și traumatisme fizice, și în general au murit torturate din cauza credințelor lor spirituale. Felul cu caracterele schizoide s-au comportat în fața torturii a fost de a găsi modalități de evadare din trup. Din cauza unui astfel de trecut, ei cred că existența în trupul fizic este ceva periculos și teribil, că nu vor fi prea interesați în venirea pe pământ, fiindcă se așteaptă la ostilitate. Și așa se vor simți din când în când, indiferent cum sunt de fapt. Sunt deja programați să-i simtă pe ceilalți în acest fel. De exemplu, dacă se întâmplă ca o mamă să fie supărată dintr-o anume cauză care nu are nimic a face cu copiii și să se uite la ei în leagăn, ei îi vor percepe furia ca pe o furie ucigătoare îndreptată personal spre ei și se vor simți atacați. De fapt, e supărată pe cu totul altceva sau din cu totul alt motiv. Pe de altă parte, alegerea acestor persoane pentru anume părinți va reflecta într-un fel sau altul credința lor că ființele umane sunt periculoase. Unii părinți se enervează pe copiii lor, iar unii chiar abuzează de ei. Ceea ce formează un caracter schizoid este modul în care copilul trăiește/simte/experimentează realitățile, nu neapărat faptele, deși de obicei acestea sunt similare.

În toate cazurile, cei cu caracter de apărare schizoid se tem de ceilalți oameni și au relații dificile cu aceștia. Legăturile chakrelor a treia și a patra cu părinții lor nu se formează corect, astfel că nu au un model după care să-și facă legăturile cu ceilalți. Unor astfel de oameni le este teamă să se încarneze complet; adică se tem să-și aducă conștiința și energia în corpul fizic.

Acțiunea defensivă a caracterului schizoid în fața fricii

Acțiunea defensivă față de frică a caracterelor schizoide este de a-și evacua corpul fizic. Au găsit o modalitate de a despica și apoi de a răsuși conștiința de

energie, pentru a permite unei porțiuni mari să evadeze pe sus. De cele mai multe ori, ies printr-o parte a vârfului capului sau pe la ceafă. Deoarece fac aceasta din copilărie, câteodată chiar înainte de a se naște, își creează răsuciri obișnuite în corpul energetic, care devine fluid, și nu-și creează niciodată o graniță puternică pentru aură. Înelul nivelului al șaptelea este foarte subțire.

Efectele negative ale acțiunii de apărare schizoidă

Ca rezultat al acestor acțiuni defensive, lumea fizică este percepută de către caracterele schizoide ca fiind și mai nesigură. Caracterele schizoide au granițe foarte slabe, care pot fi penetrate foarte ușor de alții. Trupurile lor fizice au răsuciri în câmpul de energie, astfel încât vor avea deformități ale șirei spinării, sla-

Figura 15-1. Aspecte defensive ale structurilor de caracter

Aspect	Schizoid	Oral	Psihopat	Masochist	Rigid
Problema principală	Frică existențială	Hrănire	Trădare	Invazie și furt	Autenticitate/refuzul de sine
Teamă	Trăirea în corpul uman ca individ	Nimic nu e de ajuns	Relaxare și încredere	A fi controlat: pierderea sinelui	Imperfecție
Experimentat	Agresare directă	Lipsă de hrană; abandon	A fost folosit și trădat	Invadat; umilit	Negarea realității psihologice și spirituale
Acțiune defensivă	Părăsește trupul	Absoarbe viața	Îi controlează pe ceilalți	Cere și rezistă în același timp	Acționează cum trebuie, dar nu întotdeauna autentic
Rezultate ale acțiunii defensive	Trup slăbit	Incapacitate de metabolizare a propriei energii	Agresiune și trădare atrase către sine	Dependență: incapacitate de a diferenția între sine și ceilalți	Incapacitate de a trăi pentru sine; lumea e falsă
Relații cu esența de miez	Poate trăi esența unirii, se teme de individualizare	Esența individualizată nu este de ajuns	Se teme că esența e rea sau nocivă	Esența individualizată nu este diferențiată de ceilalți	Nu trăiește esența individualizată; nu există
Nevoia umană	De individualizare; de capitulare în fața ființei	De a se hrăni; de a ști că sinele este de ajuns	Să aibă încredere în ceilalți; să facă greșeli și să rămână în siguranță	Să fii liber să simți și să te exprimi	Să-ți pui personalitatea să trăiască; să-ți simți adevăratul eu
Nevoia spirituală	Să trăiești esența individualizată	Să trăiești esența individualizată ca sursă internă înfrântă	Să recunoști și să respecti esența de miez și voința superioară a celorlalți	Să recunoști esența de miez a sinelui ca fiind a sinelui și a-l cere pe Dumnezeu în ineriorul sinelui	Să experimentezi unitatea și esența de miez individualizată în sine
Distorsiune de timp	Trăiești timpul universal incapabil de a trăi timpul liniar sau de a fi prezent în lumea fizică	Nu e niciodată destul timp	Se grăbește spre viitor	Trăiește timpul ca și când ar sta în loc	Trăiește mișcarea constantă, rigidă, mecanică a timpului spre înainte

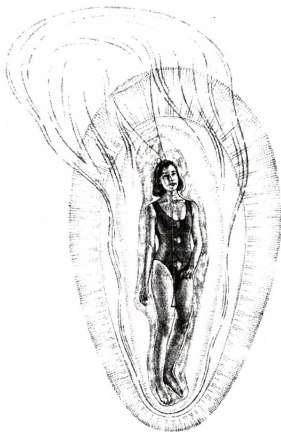
bă din această pricină. Nivelele inferioare ale câmpului auric probabil că nu vor fi puternice sau dezvoltate, ceea ce va avea ca rezultat un trup sensibil, slab. Astfel, în cele din urmă acțiunea lor defensivă înrăutățește lucrurile, creând experiențe de viață care le dovedesc că viața în trupul fizic este periculoasă deoarece ei sunt slabi și vulnerabili, astfel că sunt prinși într-un cerc vicios.

Pentru a evita încarmarea în lumea fizică, de care se tem, oamenii cu un caracter de apărare schizoid petrec cât mai mult timp posibil pe tărâmul spiritual superior într-o stare difuză de unitate, în care nu le este provocată individualizarea. După cum am spus mai înainte, viața în lumea fizică este ca o oglindă în care ne autorefectăm, astfel încât să putem învăța să

recunoaștem divinitatea individualizată din interiorul nostru. Prin urmare, cei cu apărare schizoidă evită procesul individualizat de încarnare prin care și-ar putea recunoaște miezul. De aceea, ei îl cunosc pe Dumnezeu ca pe un tot, dar nu-și cunosc Dumnezeu individualizat din interior. Deoarece petrec atât de mult timp în planul superior, se vor relaționa în timp ca atare. Acolo, timpul este tot timpul în același timp (ca și spațiul). Deci, caracterele schizoide nu trăiesc momentul timpului care înseamnă *acum* și nici nu-l văd ca pe o dimensiune — liniar. Un fel de casă este tot timpul. E ușor pentru ei să trăiască această experiență.

Figura 15-2 arată apărarea energetică schizoidă de retragere.

Figura 15-2. Apărarea aurică a caracterului schizoid



*Cum recunoaștem oamenii care folosesc
apărarea defensivă*

Nu e ușor de recunoscut oamenii care folosesc în mod activ apărarea schizoidă de retragere, întrucât ochii lor sunt goi. Nu se află în trup. Veți putea simți teama care plutește de jur împrejurul lor. Se observă și o diformitate în poziția lor.

*Nevoile umane și spirituale ale oamenilor cu
apărare schizoidă*

Acești oameni doresc să se simtă în siguranță în lumea fizică de pe pământ. Trebuie să învețe cum să-și facă relații interumane. Trebuie să învețe să trăiască momentul, trecutul și viitorul. La nivel spiritual

trebuie să afle că există un Dumnezeu interior și că acest Dumnezeu individualizat este esența divină unică a fiecărei persoane.

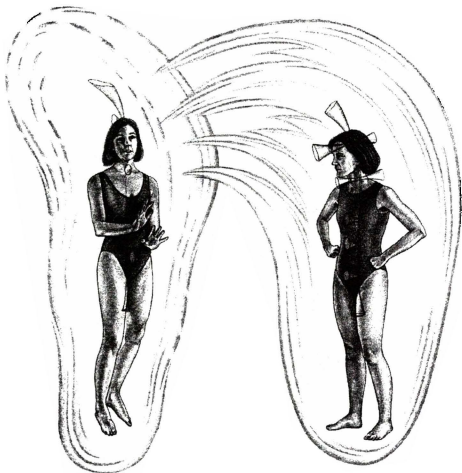
*Care este reacția voastră negativă la apărarea
schizoidă?*

Să explorăm care ar putea să fie reacția negativă când oamenii se apără în acest fel.

Ce faceți când intrați în relații cu un caracter schizoid care vă părăsește? Vă supărați că nu vă dă atenție și vă respinge energia?

Dacă acesta este cazul, atunci îi va fi încă mai frică și se va îndepărta mai mult. Va fi și mai greu să ajungeți la el data viitoare. Figura 15-3 arată ce s-ar în-

Figura 15-3. Apărarea schizoidă și reacția de respingere

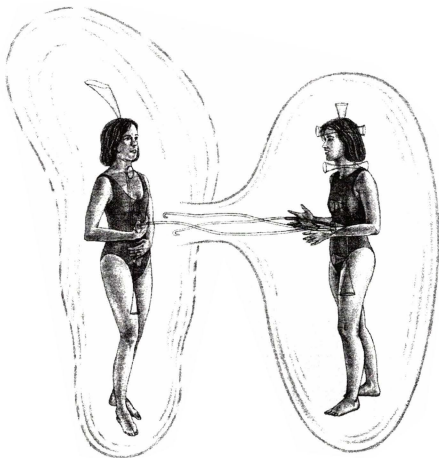


tâmpla în câmpul dumneavoastră când vă supărați și îl respingeți și ce face caracterul schizoid ca reacție la supărare.

Vă simțiți abandonati și vă agățați de persoane? Trageți de ele? Dacă da, se vor îndepărta și mai tare. Și atunci, ce veți face? O să trageți mai mult de ele? Figura 15-4 arată ce faceți când vă agitați și trageți și cum reacționează la asta un caracter schizoid.

Intrați în blocaj și vă opriți fluxul energetic? Când intrați în blocaj și retrageți mai mult în sine (deveniți mai introvertiți)? Deci, caracterul schizoid este departe acolo, și dumneavoastră sunteți adânc acolo. Vă lipsiți unul altuia în aceste momente? Sau stați acolo în blocaj și așteptați? Poate sunteți nerăbdători ca celălalt să vină înapoi în grabă? Nu va veni. Uitați-vă la rezultatele din Figura 15-5.

Figura 15-4. Apărarea schizoidă și o reacție de atragere



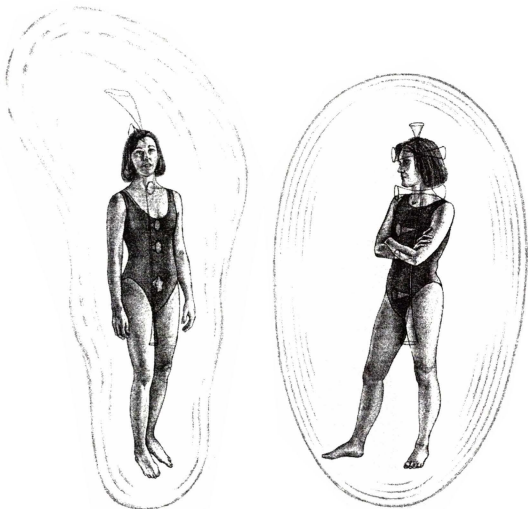
Intrați într-o stare de permisibilitate? Permiteți pur și simplu să se întâmple, negați sau continuați conversația de parcă nu ați fost auzit și vă pierdeți timpul? V-ați atins scopul? Mă indoiesc. Urmăriți Figura 15-6.

Sau plecați și dumneavoastră, deci nu mai rămâne nimeni cu care să se stea de vorbă? Figura 15-7 ni-

prezintă pe ambii interlocutori plecând. Aici avem „orașul părăsit“! (gol)

De multe ori, caracterele schizoide vor folosi aroganța și vă vor aduce la cunoștință că sunt mai psihopați, mai evoluți și mai spirituali decât dumneavoastră pentru a vă intimidă și a vă ține la distanță.

Figura 15-5. Apărarea schizoidă și reacția de blocaj



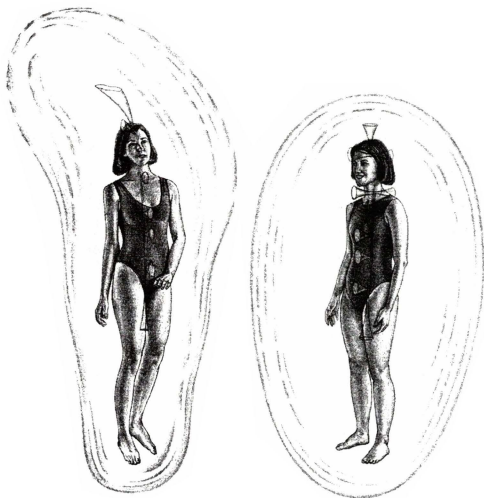
Cum reacționați? Credeți că „spiritual” și „psihopat” înseamnă „mai evoluat” și că într-adevăr sunt mai buni, așa încât vă retrageți? Sau vă enervează și deci deveniți mai puternic? Sau rămâneți pe poziție și nu vă lăsați impresionat de această pretenție! Dacă treceți prin asta, tot trebuie să vă schimbați câmpul de energie. Dacă doriți să ajutați caracterul schizoid să se simtă în siguranță și să lase garda jos, coborâți pe pământ

și începeți să comunicați pentru a vă duce la îndeplinire ceea ce faceți împreună.

*Cum puteți răspunde într-un mod pozitiv și
tălmăditor la apărarea schizoidă*

Figura 15-8 (în anexa color) ne arată cum putem determina câmpul de energie să interacționeze cu oamenii în apărare schizoidă pentru a-i face să se simtă

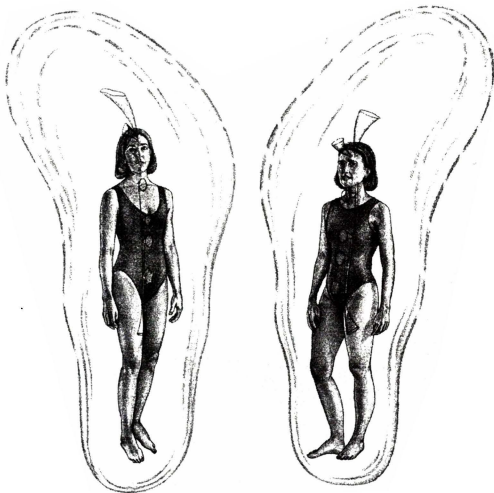
Figura 15-6. Apărarea schizoidă și reacția de permisibilitate



în siguranță. Este un răspuns destinat să ne scoată pe amândoi din teamă și apărare și să ne aducă înapoi în realitate și înțelegere, cât mai curând posibil. Vom folosi diferite variante ale celor trei tipuri majore de interacțiuni de timp (inducție armonioasă, biorăuri și corzi) și cele patru modele de flux energetic (împins, tras, blocaj și permisibilitate) ca să-i creeze un spațiu prietenului nostru cu apărare schizoidă.

Regula numărul unu este să nu traversezi bariera vulnerabilă cu răuri bioplasmatiche. Gândiți-vă la nivelul al șaptelea al câmpului auric al respectivei persoane ca la o coajă de ou spartă. Asta se întâmplă dacă transmite răuri bioplasmatiche: ele vor penetra învelișul, și el sau ea va dispărea într-o clipă. Al doilea lucru de ținut minte este faptul că la caracterele schizoide consumul energiei de conștiință se realizează pe

Figura 15-7. Apărarea schizoidă și reacția de retragere



frecvențe înalte la nivelele superioare ale câmpului. De aceea, pentru a le atinge trebuie să vă ridicați vibrațiile la frecvența înaltă și să-i faceți să simtă acest lucru prin inducție armonioasă.

Puteți realiza asta concentrându-vă atenția pe cea mai înaltă realitate spirituală pe care-o cunoașteți. Aduceți-vă conștiința la cea mai complexă trăire a spiritualității înalte imaginând, văzând, simțind, ascultând, mirosind și gustând. Dacă o puteți face și în același timp să vă împiedicați proiectarea oricăror răuri bioplasmatic, cealaltă persoană va începe să se simtă în siguranță. Pentru a reuși să vă împiedicați de la a emite (proiecta) răuri bioplasmatic, păstrați-vă mintea concentrată sferic, în toate direcțiile, în același timp. Pipăiți forma ovoidă a câmpului vostru. Simțiți-i pulsațiile. Pipăiți marginele graniței și mențineți-le nepenetrabile. Nu vă lăsați mintea să se concentreze pe un singur lucru. Nu vă îndreptați gândul la nimic altceva. S-ar putea să nu fiți în stare să stați față-n față cu persoana sau să vă uitați la ea în timp ce faceți asta, căci s-ar simți amenințată. Nu-i nimic. De îndată ce sunteți sincronizați și ați luat legătură cu persoana respectivă prin inducție armonică, puteți începe să reduceți ușor frecvența vibrațiilor din câmpul dumneavoastră. Pentru a reuși nu aveți decât să vă relaxați total și să vă calmați. Persoana se va simți calmă. Imaginați-vă că mergeți pe iarbă verde, printre copaci. Frecvența va cobori până la o frecvență pământeană normală.

Interacțiunea următoare cere mult mai mult control al câmpului energiei dumneavoastră, deci nu vă necăjiți dacă n-o puteți face. O menționez pentru cititorii care au un control al nivelului auric superior și-l pot socoti de ajutor. După ce vă simțiți în siguranță, cereți permisiunea de a atinge. Dacă vi se acordă, cereți persoanei să stea în picioare și să-și îndoie genunchii, punți cu atenție mâna dreaptă în spatele chakrei a doua, mențineți-vă o vibrație calmă în mână, pentru a nu transmite biorăuri. Apoi, cu grijă, permiteți fluxului bioplasmatic să vă curgă prin palmă. Cu această intenție, îndreptați-o în jos, spre centrul interior al trupului persoanei, către pământ. O dată îndeplinit acest lucru, permiteți corzilor să lege inima dumneavoastră de a treia chakră a lor. Corzile trebuie să iasă din centrul chakrei și să intre complet în cea a persoanei, deoarece ei nu știu să și le conecteze.

Rezultatele unui răspuns de vindecare pozitiv

Dacă puteți să îndepliniți cele de mai sus, veți ajuta foarte mult persoana să găsească relații interumane mai sigure. Este important să nu uităm că cincea cu apărare schizoidă, mai mult ca sigur, nu a fost nici-

odată stăpân pe sine în interacțiunile umane sau legăturile pe care le simțim noi când ni se unesc corzile prin inimă și chakrele trei într-un mod sănătos. Să înveți cum să te legi într-o relație interumană este esențial pentru caracterele schizoide, fiindcă numai prin relațiile interumane se poate împlini cea mai adâncă nevoie spirituală de a-ți simți individualitatea dumnezeiască. Ei îl trăiesc pe Dumnezeu într-o stare unitară. Au nevoie să-l afle pe Dumnezeu interior cel individualizat. Și nu-l pot afla decât comunicând cu alte ființe umane. Menținerea unui spațiu sigur în câmpul vostru auric, unde să facă asta, îi va ajuta mult.

Deci, data următoare când cel iubit se luminează la vederea dumneavoastră e perfect dacă reacționați normal, natural. Reacția va fi probabil atât de rapidă, că va fi greu s-o preveniți. Dar de îndată ce ați prins-o, nu uitați: cauza e teama — atât de atracția prietenului, cât și de reacția dumneavoastră defensivă.

Îndoiiți genunchii, înfingeți-vă bine în pământ, respirați adânc și veți comunica din nou! La început, poate fi foarte greu, căci veți intra probabil automat în apărare. Dar cu cât veți exersa mai mult, cu atât va deveni mai ușor, și în loc de a vă risipi timpul prețios și energia apărându-vă veți trăi mai deplin experiența de viață și comuniunea.

Cum să ieșiți din defensiva schizoidă

Dacă sunteți în afară, în stratosferă, primul lucru de făcut este să observați că vă aflați acolo, afară. Apoi conștientizați că sunteți acolo fiindcă vă e teamă. Ca să nu vă fie teamă, trebuie să vă schimbați acțiunea. Mai întâi, îndoiiți genunchii și respirați adânc. Țineți ochii deschiși. Mențineți genunchii îndoiiți și concentrați-vă asupra creștetului capului. Aduceți-vă conștiința spre vârful capului, apoi în jos — spre față, gât, piept și așa mai departe, până ce conștiința vă este la tălpi. Simțiți-vă tălpile și continuați s-o deplasați către pământ. Repetați mantra: „Sunt în siguranță. Sunt aici.” Când simțiți pământul sigur sub tălpi, încercați să simțiți persoana cu care conversați. Dacă vi se pare caldă și prietenoasă și încearcă să ajungă la voi, ajutați-o. Căutați să vă deschideți inima și plexul solar către prietenul vostru și permiteți-i să se lege de dumneavoastră într-un mod cald și omnesc.

Sistemul de apărare al caracterului oral

Principala problemă a apărării orale

Principala problemă a unei persoane care folosește un caracter de apărare oral este hrana. Caracterele ora-

le au avut multe vieți în care nu a fost destulă hrană. Probabil că au trăit vremuri de foamete și au fost lăsați să moară de foamete sau a trebuit să facă niște alergii îngrozitoare cu privire la cine să ia puțină hrană rămasă. Caracterele orale n-au trăit experiența de a fi complet împlinite și sătule și se tem că nu vor avea niciodată de ajuns. Deoarece caracterele orale au venit în viața de acum pentru a-și vindeca această credință, ele vor atrage în copilărie întâmplări care aduc credința mai departe în sinele din viața prezentă. Ele au trăit abandonul de timpuriu în viață și se tem că vor avea aceeași experiență. Cei mai mulți au fost abandonati de părinți. De fapt, n-are importanță în ce măsură au făcut-o, ci cum a trăit copilul acest traumatism. Exemplul clasic al creării unui caracter de apărare oral este cazul mamei care nu are timpul suficient alăptării. Dacă este luat de la sân, bebelușul rămâne cu senzația că nu este sătul și satisfăcut până la punctul în care se trage singur de la sân. Sugând, copilul se contopește cu mama. Este aproape la fel de apropiat de mamă ca atunci când se află în pântec. În această contopire, micuțul se identifică cu mama. El simte că mama este Dumnezeu, și el este Dumnezeu, adică mama. Esența mamei, a lui Dumnezeu și a pruncului sunt totuna. Pentru a-și simți propria esență, el trebuie să se umple de esența mamei/lui Dumnezeu. Apoi, de unul singur, trebuie să aibă destulă putere ca să se individualizeze, să-și trăiască propria esență divină. Prin hrănirea la sân, copilul învață s-o face.

Dacă mama are probleme cu alăptatul ori îl îndepărtează pe copil de la sân înainte de a se satura, sau dacă în acest timp mănâncă, e nărbdătoare și vrea ca bebelușul să se grăbească, într-un fel își abandonează copilul. Dacă asta se întâmplă în mod repetat, el va fi nervos și nu va putea suga foarte repede, prelungind astfel timpul de hrănire și înrăutățind situația. În cele din urmă, va învăța să-și abandoneze mama înainte să-l abandoneze ea. Dar în acest mod, copilul nu va avea experiența contopirii cu tot ce înseamnă esența mamei, ca apoi să și-o formeze pe a sa, individuală. Astfel de persoane cresc fără a avea experiența deplină, clară a propriei esențe — sursa divinului interior. De obicei, o simt slabă și neîndurătoare.

Astfel de copilași simt și că părinții le sug energia, ceea ce probabil e adevărat. Din nefericire, fie mama, fie ambii părinți și-au folosit corzile chakrelor — a treia mai degrabă — pentru a se hrăni ei decât pentru a da hrană. Părinții au luat energie de la ei prin răurile de bioplasmă cu care și-au însoțit legăturile. N-au știut niciodată cum să se lege de pământ!

Atitudinile defensive pe care le iau caracterele orale împotriva fricii

Atitudinile defensive ale caracterelor orale se caracterizează prin a suga energie de la ceilalți. Vor realiza asta în mod inconștient în diferite feluri: încercând să-și lege corzile chakrei a treia de ceilalți pentru a trage energie prin ele, așa cum au făcut-o părinții lor; încercând să sugă energie prin răurile bioplasmatice ce se nasc la contactul vizual prin „ochii goi”; sau prin conversații lungi, plicticoase, în care vorbesc prea încet. Când vorbesc prea încet ca ceilalți să-i înțeleagă clar, ceilalți vor trimite răuri bioplasmatice către ei, în efortul de a-i auzi. Atunci, orălii sug energie prin aceste răuri, continuând să vorbească încet. Figura 15-9 ne înfățișează un caracter oral de apărare sugând.

Efectele negative ale acțiunii orale de defensivă

Rezultatul acestor acțiuni de apărare este că lumea fizică se simte mai flămândă. De fapt, cei care folosesc apărarea orală refuză hrana, dar nu știu. Deoarece își folosesc sistemul de energie pentru a suga energie de la ceilalți, ei nu-și dezvoltă niciodată chakrele în niște chakre mari, normale, care le-ar împlini câmpul cu energie. Ele sunt concentrate spre a fi umplute din afară, și nu de la chakrele sursei lor interne, fie că nu pot să ia legătura cu sursa din interior, fie că se simt prea slăbiți. Astfel, câmpul lor rămâne tot timpul slab și dependent de energia predigerată a celorlalți, creând un răspuns negativ care-i menține subnutriți și dependenți de energia lor, iar aceste acțiuni fac ca ceilalți să le displace să fie în apropierea caracterelor orale prea mult, deci ei sunt într-adevăr abandonati, deoarece lumea nu-i place. Deci își creează propria experiență de viață, dovedind că nu vor avea niciodată destul, încât sunt prinși într-un cerc vicios.

Cum aflăm dacă cineva folosește apărarea orală

E ușor de aflat când unele persoane folosesc în mod activ apărarea de tip oral, fiindcă se vor purta ca niște oameni neajutorați și vor dori să facă totul în locul lor și să avertizeze de ei într-un mod anormal pentru un adult. Poate vor vorbi atât de încet, încât nu-i veți putea auzi sau vi se vor uita mai mult în ochi. Dar ceea ce vedeți în ochii lor este un tip neajutorat care spune: „Fă în locul meu. Ai grijă de mine.”

Nevoile umane și spirituale ale persoanelor cu apărare orală

Astfel de oameni au nevoie să fie complet sătui (plini) și care caută să se împlinescă (umple). Ei tre-

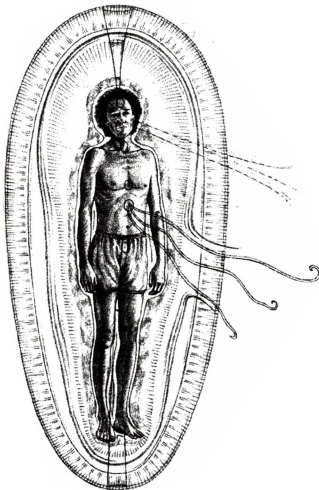
buie să învețe cum să rezolve singuri această cerință. Au nevoie să simtă sursa de viață deplină și puternică existentă în ei, în steaua miezului.

*Care este reacția voastră negativă la
apărarea orală?*

Vom explora încă o dată diferitele reacții majore ale oamenilor față de apărare în termenii celor patru

moduri de flux de exergie: respins, atras, oprit, permis. Ce faceți când interacționați cu persoane care se comportă ca niște neajutorate și tot iau și iau fără a da nimic înapoi? Vă supărați fiindcă vă sug energia și împingeți către ei mai multă energie într-un mod negativ, pentru a-i face să se oprească? Vă enervați, insultați sau îi doborâți și-i bombardați cu energie? Asta o să-i facă să se simtă și mai rău. Probabil că în acest

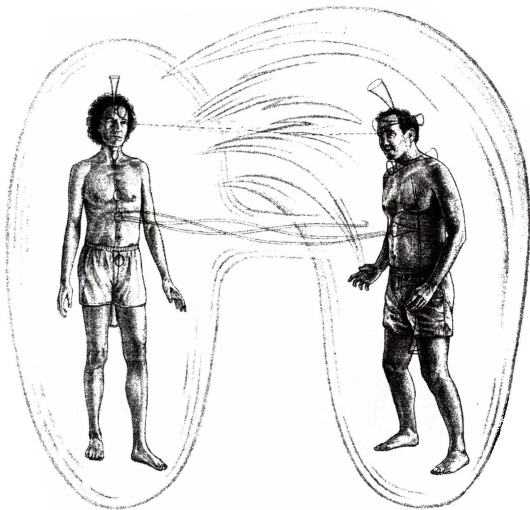
Figura 15-9. Apărarea aurică a caracterului oral



caz vor intra în colaps și vor deveni și mai neajutorați. Data viitoare va fi și mai greu să ajungeți la ei. Figura 15-10 arată ce s-ar putea întâmpla în câmpul dumneavoastră când vă enervați și-i respingeți și ce face caracterul oral ca reacție la supărare.

Reacționați prin a vă simți abandonat și vă agățați de el? Începeți să trageți de el? Dacă da, atunci fie vă trage mai tare, fie vor cădea. Și atunci, ce-o să faceți? O să trageți mai tare? Figura 15-11 descrie ce faceți când înșfăcați și trageți și cum reacționează ei la asta.

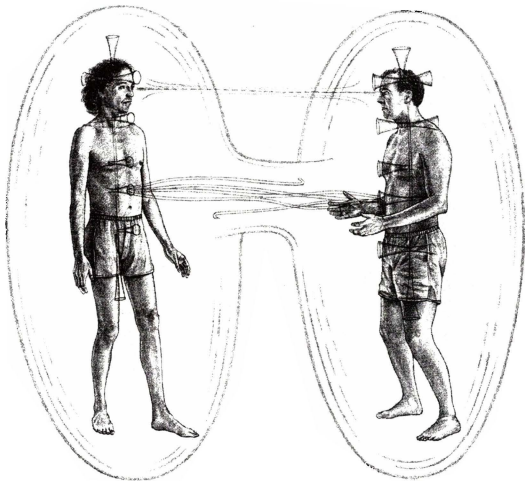
Figura 15-10. Apărarea orală și reacția de respingere



Intrați în blocaj și vă opriți fluxul de energie, ca să nu vi se poată lua din energie? Când vă blocați, vă retrageți în sine? Deci — caracterul este acolo, afară, și încearcă să vă ajungă și să vă sugă și sunteți acolo

înăuntru. Vă lipsește prezența celuiilalt când faceți asta? Sau sunteți prezent, deși în blocaj, și doar așteptați să se oprească din supt, poate cerându-le să se grăbească? N-o vor face. Vă blocați energia ca să nu

Figura 15-11. Apărarea orală și reacția de atragere

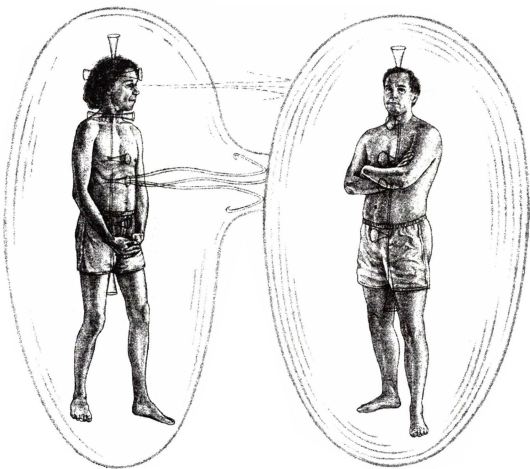


vă mai sugă? Nu-i mai ascultați și-i abandonați? Priviți rezultatele acțiunii dumneavoastră în Figura 15-12.

Cedați? Permiteți să se întâmple ce se întâmplă, negați, continuați conversația, de parcă ar fi real ceea ce se vede doar la suprafață? Vă obosește? Deveniți

grijuliu? Îi permiteți persoanei să se atașeze la chakra a treia și să vă sugă energie? Dacă așa faceți, probabil că simțiți ce faceți. Turnați multă energie în ei prin râurile bioplasmice în felul în care vă manipulează și așa cum vor ei? Vă aplecați spre ei pentru a-i auzi mai bine, pentru a vă putea îngriji de ei? Permiteți pri-

Figura 15-12. Apărarea orală și reacția de blocaj

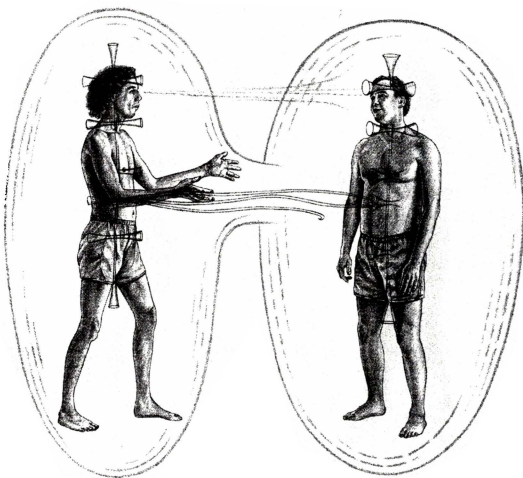


virii lor neajutorate să vă ia energia și deci consimțiți psihic să faceți ce vor fiindcă ei nu se pot ajuta singuri? Vă lăsați duși? Oare asta îi ajută?... Nu, nu-i va ajuta, ci doar va face să perpetueze modul în care s-au obișnuit să trăiască încă din copilărie. Nu asta e soluția.

Figura 15-13 reprezintă reacția de grijă pentru apărarea orală.

Reacționați prin a le evita și deci a le abandona? Sau vă retrageți ca să nu vi se sugă energia? Ei vor crede că i-ați abandonat, iar în consecință vă vor suga

Figura 15-13. Apărarea orală și reacția de permisivitate



mai mult, ori se vor prăbuși, confirmându-și astfel cele mai grave temeri.

Figura 15-14 reprezintă această combinație de apărare.

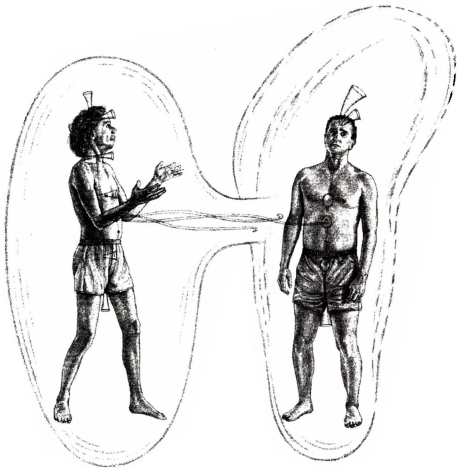
Cum puteți răspunde într-un fel sănătos, pozitiv la apărarea orală

Figura 15-15 (în anexa color) ne arată cum putem reglementa câmpul de energie să interacționeze cu oamenii care folosesc un sistem de apărare oral, să se

simtă în siguranță, să aibă sentimentul că sunt impliniți și cum să-i învățați că pot s-o facă singuri.

Regula numărul 1 este să nu le permitem să sugă energie. Deci, nu le permiteți să-și lege coarda a treia la chakra a treia a dumneavoastră ca să vă sugă energia. Un fel de a evita acest lucru este să nu stați chiar în fața unor astfel de persoane, stați lateral și imaginați un ecran deasupra chakrei a treia a dumneavoastră, care să-i împiedice atașarea unor corzi. Nu vă uitați ochi în ochi și nu permiteți râurilor bioplasmatice

Figura 15-14. Apărarea orală și reacția de retragere



să iasă din voi așa cum ar dori ei. Cu toate acestea, este benefică umplerea câmpului lor auric cu ajutorul râurilor bioplasmatic. De fapt, să faci asta anume este foarte ușor. Pur și simplu relaxați-vă și imaginați-vă râurile de energie frumos colorate curgând din palmele dumneavoastră în chakra a treia a celeilalte persoane. N-o atingeți fizic. Folosiți enunțuri încurajatoare, spunându-le că au picioare puternice și o enormă sursă interioară de viață. Spuneți-le că pot! Astfel, îi veți învăța să fie impliniți fără să se mai folosească de sistemul lor obișnuit de defensivă, care-i menține descărcați.

Acum veți da peste altă problemă, legată tot de apărare. Principalul mod în care oamenii care se folosesc de o apărare orală este sugerea controlată. Sugând, ei controlează câtă energie intră. Când le dăm în plus, ei se vor bloca și nu vor mai fi în stare să primească mai multă energie. După un timp, vor permite să intre puțină. Apoi vor hotărî că nu e de ajuns sau că durcază prea mult, așa că se vor bloca din nou, deci nu ne vor abandona înainte de a-i abandona noi. Și în felul ăsta se vor abandona pe ei înșiși. Această mișcare de înainte-înapoi va continua în timpul împlinirii lor ca personalități și va lua mult timp. Imediat ce se vor simți frustrați se vor opri, și astfel procesul va dura și mai mult. Se vor lupta cu timpul precum cu un inamic. În luptă, nu vor avea destul timp. Deci, veți fi provocați să fiți în stare să rămânți acolo pentru ei și să continuați să lucrați până ce procesul de umplere este terminat.

Când câmpul unci astfel de persoane este bine încărcat, concentrați-vă mintea și intenția să-i mutați energia în interiorul câmpului lor, în jos spre pământ, pentru a realiza o legătură strânsă cu pământul. Imaginați-vă prima lor chakră deschizându-se și permițând unci cantități mai mari de energie să iasă din pământ. Nu e lucru greu de realizat dacă rămâneți legat de curenții bioplasmatici. Ajunge să urmăriți porțiunea de cap pe care vă concentrați. Dacă persoana este în stare să se infîlă în pământ, energia va curge apoi în sus în corp, ca o fântână arteziană. Nu va mai trebui s-o sugă. Când fenomenul s-a realizat, opriți acțiunea bioplasmatică de umplere și desfaceți contactul energetic cu ei, căci acum se umple singuri.

Rezultatul unui răspuns pozitiv de vindecare

Dacă puteți îndeplini o parte a interacțiunilor de mai sus vă veți ajuta mult prietenul cu caracter oral să se autohrănească. Operație foarte importantă, deoarece astfel de oameni lucrează — ei se vor teme că nu au destul și că nu reprezintă destul. La început erau convinși că nu le ajunge esența. Învățând să se umple

este echivalent cu a lua cunoștință de faptul că sunt compleți. După ce vor realiza asta vor fi în stare să învețe să lege relații fără să sugă energie. Relațiile lor vor deveni schimburi sănătoase de energie între oameni egali. Și relația lor cu timpul se va schimba. Nu va mai fi ceva cu care să se lupte, ci vor avea destul pentru a trăi.

Pe plan spiritual, sarcina de viață a acestor oameni este să învețe să afle sursa Dumnezeului interior. Numai prin relații vor fi în stare să recunoască adevărul că esența lor divină este la fel de luminoasă și plină ca a oricărui altuia. Prin relații vor învăța că sursa vieții este esența lor interioară atemporală. Deci, următoarea dată când vă observați prietenul sau iubitul cu caracter oral comportându-se ca un neajutorat sau sugându-vă energia, nu uitați că asta înseamnă că-i e teamă. Acestor oameni le e teamă că nu reprezintă destul. Nu cred că esența lor este îndestulătoare. Dacă reacționați la teamă, e OK! Imediat ce observați că vă apărați de suptul sau neajutorarea lor, respirați adânc și concentrați-vă sau relaxați-vă. Îndoitiți genunchii, înfigeți-vă bine în pământ, concentrați-vă și respirați. E timpul să-i ajutați și sunt siguri că o puteți face!

Cum să ieșiți din apărarea orală

Dacă vă simțiți neajutorati sau încercați să-i faceți pe alții să acționeze în locul dumneavoastră, respirați adânc și relaxați-vă. Spuneți-vă că aveți tot timpul din lume. Ridicați-vă în picioare. Îndoitiți genunchii, înfigeți-vă bine în pământ. Concentrați-vă asupra stelei miezului. Aici e sursa tuturor celor de care aveți nevoie. Nu sunteți neajutorat. Puteți face orice. Sunteți Dumnezeu. Repetați mantra: „Eu îmi sunt de ajuns. Sunt de ajuns.“

Sistemul de apărare al caracterului psihopat

Principala problemă a apărării psihopate

Trădarea este principala problemă a celor care folosesc apărarea psihopată. Probabil că în multe vieți au fost războinici care au susținut o cauză și au luptat pentru ea. Au sacrificat multe lucruri personale, au luptat și au câștigat bătălii. Au crezut în dreptatea cauzei, în dreptatea lor, în faptul că sunt buni. De aceea, au câștigat. Cauza dreaptă i-a făcut buni pe ei și răi pe inamici. Dar la sfârșit acești oameni au fost trădați, aruncați și probabil omorâți de cei în care au avut cea mai mare încredere. De ce? Fiindcă a învinge cere un

adversar. Dacă cineva are dreptate, altcineva trebuie să greșească. Iar ei sunt încă buni în a învinge.

Ca să conduci o țară ai nevoie de un anumit fel de căpetenii. E nevoie de cooperare și muncă în echipă, în care toți sunt buni și multă lume are dreptate, nu numai șeful. Așa că oamenii cu structură psihopată n-au trecut niciodată bariera dintre războinic și rege sau regină. Caracterele psihopate sunt încă războinici care încearcă să câștige un război deja inexistent. În consecință, adânc în sufletul lor ei nu mai cred pe nimeni. Toți sunt în cele din urmă inamicul, chiar și cei mai apropiați asociați. Ei văd viața ca pe un câmp de bătălie.

Familia în care alege să se nască un caracter psihopat devine următorul câmp de luptă. Oamenii care o formează, de care sunt cel mai apropiați, devin următorii trădători. Ei au avut experiența multor trădări în viațile anterioare. Sunt trădați de unul dintre părinți sau de ambii, foarte de timpuriu. În copilărie, a fost foarte important să câștige. Cineva, de regulă nu părinte, trebuia să aibă dreptate și trebuia să câștige. Persoana care a câștigat s-a dovedit a fi bună, iar persoana care a pierdut a fost proastă. De cele mai multe ori, părintele de sex opus a avut probleme cu soția/soțul și a transferat asupra copilului multe dintre nevoile pe care ar fi trebuit să le rezolve împreună. Părintele a folosit seducția pentru a-și controla copilul. Copilul a devenit „bărbățelul” lu’ mămica sau „nevestică” lu’ tătutuș și — în mod subtil — i s-a spus cât de bun sau bună este în comparație cu părintele absent.

Copilului i s-au dat responsabilități mai mari decât cele potrivite cu vârsta sa fragedă și i-au grăbit maturizarea. Acești copii și-au dat inima părintelui de sex opus, dar problema sexuală nu s-a discutat.

Normal, când li s-a manifestat sexualitatea, la pubertate, a căzut cerul. Părintele de sex opus a devenit teribil de gelos pe orice partener al fiului/fiicei. Copilul nu trebuia să aibă sentimente sexuale, ci trebuia să-și iubească doar părintele. Acum, persoanele cu defensivă psihopată găsesc înfricoșător să aibă și sexualitate, și inimă. Să le aibă pe amândouă înseamnă să-și trădeze părinții, deci sunt răi. Sunt foarte vulnerabili sub acest aspect. Le e teamă de cei de același sex cu ei, întrucât le amintesc de părintele de celălalt sex.

Desigur că adevărata trădare vine din partea părinților, care-i folosesc și-i controlează pe copii pentru a-și împlini nevoile pe care s-ar putea să le împlinească soțul/soția. Deci, persoanele cu apărare psihopată au luptat pentru o cauză (părintele „bun”, de sex opus, împotriva părintelui „rău”, de același sex) și se presupune că au câștigat (dragostea părintelui „bun”). Apoi, în final, au fost trădați de părintele pentru care

s-au bătut, căci — la urma urmelor — părintele respectiv fie că a rămas cu soția/soțul, fie că și-au găsit pe altcineva.

Deci, aceste persoane poartă multă teamă și văd lumea ca pe un teren de luptă pe care sunt forțați să se bată. Le e teamă de trădare din partea celor mai apropiați prieteni, deci le e teamă să nu se prăbușească sub enorma greutate pe care trebuie s-o care.

Acțiunea defensivă pe care o abordează caracterul psihopat împotriva fricii

Ca rezultat al fricii, acțiunea defensivă a caracterelor defensive este să intre în și să iasă din trupurile lor într-un efort de a fi mai mari sau mai rapizi decât normalii ca să-și asume responsabilitățile unui adult. Asta îi despământeneste și-i face să se simtă nesiguri. Câmpurile lor de energie sunt mult mai încărcate în jumătatea de sus decât în cea de jos a trupului. Pentru a menține această deplasare, ei își împing energia la spatele corpului și-și ridică astfel puterea voinței. Din moment ce legăturile inimii cu părintele de sex opus sunt pătate de trădarea lor, le va fi teamă să-și lege corzile de altă femeie sau alt bărbat.

Deoarece viața se caracterizează prin luptă în numele dreptății, caracterele psihopate tind și ele să întâmpine viața într-un mod agresiv. Privind lumea ca pe o armată care-i atacă, ei își aruncă energia către voință în spatele trupului, apoi în sus, peste cap, către presupusul agresor. Este puternică și ascuțită și are mesajul: „Tu ești cel rău”. Figura 15–16 reprezintă apărarea psihopată.

Efectele negative ale acțiunii defensive psihopate

Aceste acțiuni defensive fac ca lumea fizică să pară și mai nesigură persoanelor care folosesc apărarea psihopată. De fapt, ele sunt agresorul, dar nu știu. Comportamentul lor agresiv le aduce agresiune din orice parte s-ar întoarce. Ei trebuie să lupte constant și se simt trădați fiindcă se luptă cu cei apropiați. Câmpul lor energetic nu este înfipt în pământ și nu-și pot lua forța vitală din energia pământului, încât se simt slabi și singuri. Prin deplasarea energiei lor în sus, își epuizează chakrele întâi și a doua și devin mai vulnerabili — simt că „le fuge pământul de sub picioare”.

Au probleme cu sexualitatea, întrucât a doua chakră este descărcată. Sunt seducători, dar farmecul lor nu creează relații de lungă durată, căci inima și sexualitatea nu funcționează împreună. Când își leagă corzile inimilor, ei sunt predispuși la trădare. Bărbatul se așteaptă ca femeia să-l trădeze, femeia se așteaptă ca

el s-o trădeze. Fiecare contribuie într-un fel la trădarea celui alt. Sau se trădează de la început.

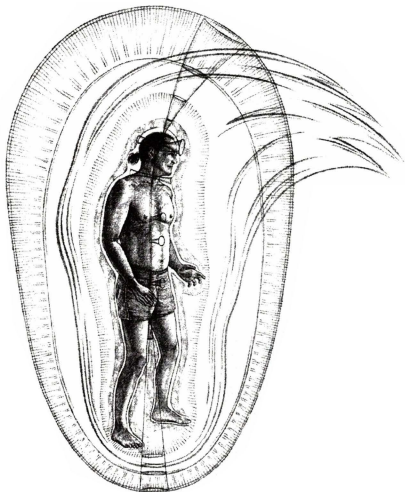
Cu cât își aminteasc mai multe din experiența vieții trecute, cu atât sunt mai prinși în lupta de a câștiga, de a dovedi că sunt „cel bun”. Ei văd lumea ca pe ceva bun sau rău și se tem ca nu cumva unul dintre ei să fie „cel rău”. Când câștigă sunt „cel bun”; când pierd se dovedește că sunt „cel rău”. De fapt, ei nu câștigă niciodată, totul e imaginația lor.

Își asumă mai multe decât pot duce, din cauză că așa au fost învățați de foarte mici. Își iau o sarcină grea, renunță la dorințele personale, atacă iar, și în

cele din urmă văd că au fost trădați și colapsează. Lucrează multe ore, își iau responsabilități mai numeroase decât ar trebui — doar acesta e un mod de a-i controla pe ceilalți. Ei cred că trebuie să-i controleze pe cei din jur pentru a supraviețui. Din punct de vedere fiziologic, de obicei sunt oameni sănătoși și lucrează până la epuizare, dar pot face un atac de cord — depinde cât de încălcite devin corzile inimii lor din cauza trădărilor acumulate. Pot avea și probleme cu spatelul sau încheieturile fiindcă au dus greutatea prea mari.

Oamenii cu apărare psihopată se grăbesc. Nu e niciodată destul timp pentru toate câte le au de făcut.

Figura 15-16. Apărarea aurică a caracterului psihopat



Nu se opresc să trăiască momentul, ci trăiesc într-un viitor care nu mai vine niciodată. Consideră că esența lor este adevărul, și când se aliază la o cauză, ei cred în unicitatea cauzei respective. Dar nu au încredere în individualitatea din ceilalți și nu o simt.

Aceste persoane socotesc — în mod cronat — că sarcina lor de viață este lupta pentru o cauză mare. Vom vedea mai târziu că nu e așa.

*Cum să ne dăm seama că cineva folosește
o apărare psihopată*

Cea mai bună cale de a afla că cineva folosește apărarea psihopată este să observăm dacă încearcă să se certe și apoi să-ți demonstreze că nu ai dreptate. Nu numai că nu ai dreptate, dar există și implicația că ești cel rău când nu ai dreptate. Va fi foarte dornic să te și ajute în rezolvarea unei probleme. El, personal, nu are probleme. (Dacă ar avea, ar fi rău. Rău nu e numai rău, ci și incapabil. De exemplu, dacă ești tămăduitor, va fi foarte mulțumit să te lase să lucrezi pe el, ca să-ți învețe meșteșugul mai bine. Va fi fericit să te critice când ai terminat.

*Nevoile spirituale și umane ale oamenilor cu
apărare psihopată*

Să nu uitați că tot ce am menționat mai sus e doar o mască. Persoanele care folosesc apărarea caracterului psihopat au nevoie să se elibereze de teamă, să se simtă în siguranță. Trebuie să învețe să aibă încredere atât în ei, cât și în ceilalți. Trebuie să-și dea seama că pământul nu e un câmp de bătălie, ci mai degrabă un loc de comuniune cu ceilalți, un loc în care ceilalți se reflectă pe ei înșiși. Să nu mai dea năvală spre viitor, ci să se supună expresiei divine a Universului, care este viața pe pământ așa cum este ca acum, să se supună imperfecțiunii omenescii și să se simtă în siguranță în acest omenesc. Trebuie să învețe să-și permită săvârșirea unor greșeli și să le fie bine și siguri, cu tot cu ele. Astfel, vor recunoaște divinitatea din ceilalți.

*Care este reacția voastră negativă la
apărarea psihopată?*

Să vedem care ar fi reacțiile dumneavoastră negative când oamenii se apără în acest fel. Încă o dată — vor examina diferitele reacții majore ale oamenilor în fața aparatelor în termenii fluxului de energie: respingere, atragere, blocare, permisibilitate și retragere.

Ce faceți când sunteți cu cineva care începe să se certe pentru a dovedi că are dreptate și că dumneavoastră nu numai că nu aveți dreptate, ci sunteți și cel

rău? Caracterile psihopate reacționează aruncând energia agresivă către dumneavoastră, pe deasupra capului. Plutește deasupra dumneavoastră. Vă enervați și contraatacați, făcând la fel? Dacă da, atunci ei vor exagera. Vor deveni mai agresivi, isteți și chiar mai răi. Nu uitați că ei au experiență în acest sens și se comportă ca niște fiare incolțite, în luptă pe viață și pe moarte. Cu cât luptați mai cu îndăjire, cu atât mai puțină încredere vor avea în dumneavoastră și se vor teme mai tare. Așa că vor lupta ca să câștige. Figura 15-17 vă arată ce s-ar putea întâmpla în câmpurile dumneavoastră dacă vă enervați și respingeți.

Sfârșiți prin a vă simți abandonat și vă cramponați de el/ca? Începeți să trageți? Dacă da, vor deveni mai agresivi și vă vor respinge. Ce faceți? Trageți mai tare? Figura 15-18 vă arată ce faceți când apucați și trageți și care e reacția lor.

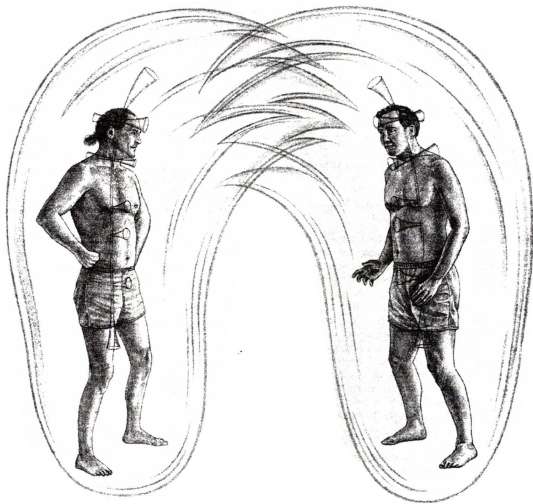
Vă opriți și vă blocați fluxul de energie? Dacă da, se vor lupta să vă ajungă. Când vă opriți, vă retrageți adânc în sine? Dacă da, atunci, ei sunt undeva deasupra, plutind. Vă simțiți mai siguri? Sunteți atacați în continuare. Pierdeți legătura cu ei în starea aceasta? Sau doar stați și așteptați — poate nerăbdători să termine odată și să tacă? N-o vor face. Vedeți aceste rezultate în Figura 15-19.

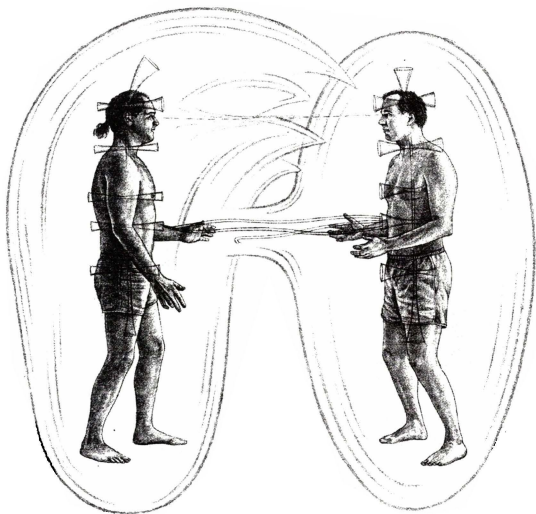
Treceți la permisibilitate? Pur și simplu permiteți ce se întâmplă, negați și continuați conversația, de parcă această conversație sau legătură dintre voi ar fi reală? Îi lăsați să învingă și vă simțiți neîmpăcat cu sine? Vă doare? Li se întâmplă în adevăr, sau au demonstrat încă o dată că au dreptate și că Universul este un câmp de bătaie? V-ați atins scopul? Mă îndoiesc. Vezi Figura 15-20.

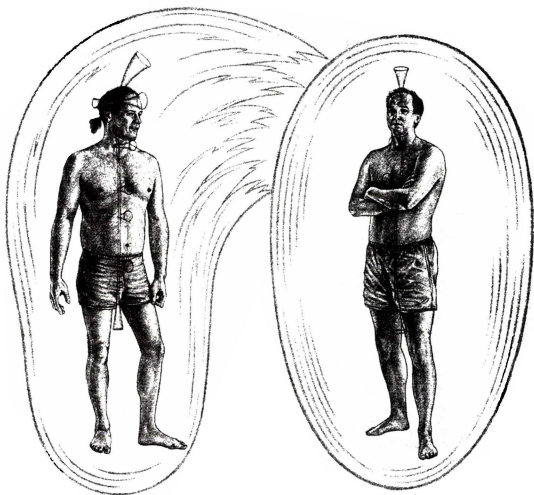
Sau vă retrageți și vă părăsiți trupul ca să nu mai fie nimeni pe care să se dea vina? Pot deveni mai agresivi și să strige „Uită-te la mine, vorbesc cu tine!” sau „Nu mai te prefac că ți-e frică, știu ce simți de fapt!” Figura 15-21 reprezintă această combinație.

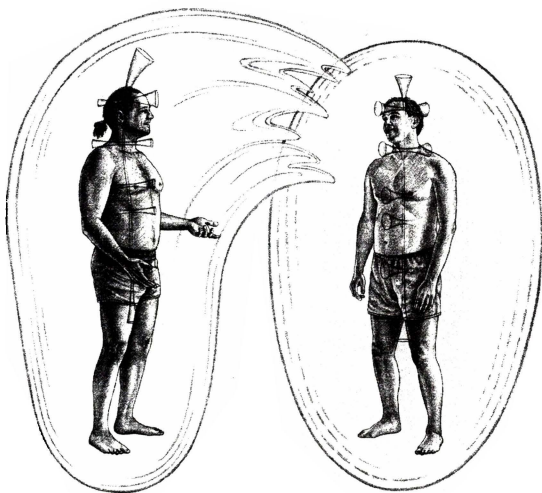
*Cum ați putea răspunde într-un mod pozitiv,
de vindecare, unei apărări psihopate*

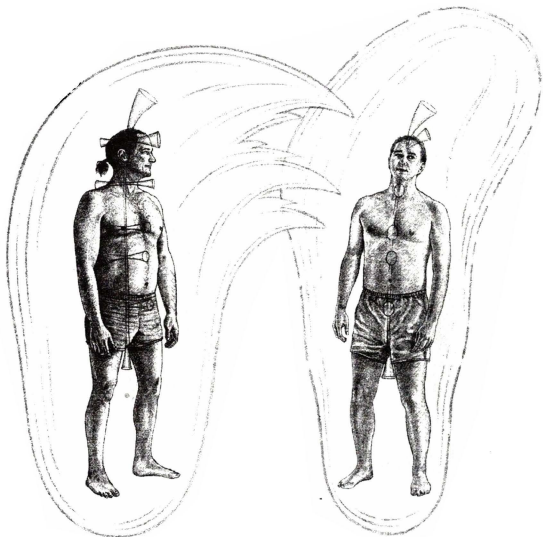
Nu uitați că scopul răspunsului de vindecare pozitivă constă în cel de a vă ajuta pe amândoi să vă întoarceți la realitate și comuniune cât mai curând posibil. Apărarea caracterului psihopat vă cere să fiți de acord cu imaginea lor deformată despre lume. Să nu fiți de acord cu apărarea lor, căci nu faceți decât să le-o întăriți. Un răspuns primitiv este câteodată mai greu de dat celor cu apărare psihopată, fiindcă sunt foarte agresivi când e vorba să-și afirme dreptatea.











Dacă totuși intrați într-o argumentare cu o astfel de persoană, într-un fel sunteți de acord cu viziunea ei asupra lumii prin simplul fapt că argumentați.

Figura 15-22 (în anexa color) vă arată ce-ați putea face cu câmpul de energie pentru a o ajuta să se simtă în siguranță, să fie cu picioarele pe pământ și să comunice cu o altă persoană cu apărare psihopată. Evident că este foarte greu să răspunzi imediat într-un mod pozitiv când cineva te atacă. Deci, după prima reacție negativă, indiferent care este, respirați adânc și îndoiți genunchii. Nu uitați că va considera agresorul, care-o crede rău pe ea. Orice rău bioplasmatic venit dinspre ea este simțit ca un atac agresiv. Înfigeți bine picioarele în pământ și retrageți-vă orice rău bioplasmatic trimis înspre ea. Faceți asta devenind extrem de pasiv și concentrându-vă asupra persoanei dumneavoastră în timp ce-o ascultați. Va trebui probabil să întrerupeți și contactul vizual. Dacă vă cere să vă uitați la ea, explicați, simplu, că vreți s-o auziți bine și că aveți nevoie de concentrare pentru asta.

Mutați-vă energia din câmp în jos, către pământ, mărindu-vă baza și micșorând partea de sus a câmpului. O veți realiza concentrându-vă atenția spre picioare și o suprafață mare de pământ în jurul lor, în spate. Imaginați-v-o, simțiți-o și vizualizați-o. Nu vă angajați într-o întrecere. Folosiți mantra „Fără întrecere, fără întrecere!” Închipuiți-vă câmpul de aură și pe dumneavoastră înșivă confecționat din teflon, așa încât energia agresivă să se scurgă în lături.

Spuneți-vă că ascultați sămburele de adevăr din acuzațiile exagerate care vi se aduc. De fapt, ele sunt expresia fricii celui alt, și nu răutatea dumneavoastră sau ce-ați făcut și ce n-ați făcut, chiar dacă vorbele celui alt spun chiar asta. Nu argumentați nimic. Doar rămâneți prezent și ascultați, lăsând energia negativă să alunece în pământ pe lângă aura dumneavoastră de teflon. Nu uitați că aceste persoane sunt îngrozite de trădare, autodețestându-se și negându-se.

Lăsați-le să continue până termină. Faceți și spuneți lucruri care să le arate că nu le trădați. De exemplu, cât de bune sunt, că aveți încredere în ele și că vă place să vă aflați în compania lor. Cereți-le cât mai multe despre situațiile relatate. Faceți-le să înțeleagă că sunteți interesați să le ajutați să schimbe situațiile și rolul pe care-l vor avea în asta.

Apoi, coborâți frecvența vibrațiilor dumneavoastră de câmp. În timpul certeii, ele se enervează, devin aspre și bătoase. Concentrați-vă asupra pământului și cât de bine îl simțiți sub picioare sprijinindu-vă. Sau puteți să vă gândiți la lucruri care vă calmează și vă dau siguranță, cum ar fi o plimbare făcută recent în natură, la muzica preferată sau la cineva care vă ajută

să fiți lipsit de grijă. Imaginați-vă persoana respectivă stând lângă dumneavoastră. Ar putea să fie ghid. Continuați să coborâți și să neteziți frecvența și s-o mențineți așa. Fiți doar prezent și permiteți vibrațiilor să se acordeze la caracterul psihopat prin inducție armonică. Gândiți-vă la o barcă ce se leagănă ușor pe un lac calm într-o după-amiază însorită. Dar ascultați mai departe, fiți prezent și vedeți miezul lor minunat. Căutați-l, recunoașteți-l și luați cunoștință de el. Când se calmează și vă simțiți mai sigur, permiteți vibrațiilor dumneavoastră pământesci să includă din ce în ce mai mult din energia inimii. Acceptați-le așa cum sunt.

Rezultatele unui răspuns pozitiv de vindecare

Dacă reușiți să faceți măcar jumătate din cele de mai sus, înseamnă că v-ați ajutat prietenul să afle că întrecerea sau certura nu e atât de importantă ca împăcarea cu sine. Incapacitatea acestei persoane de a vă recunoaște stă în capacitatea de a se recunoaște pe sine. Din moment ce sunteți lângă ei și recunoașteți, nu trebuie să mai fie altceva.

Vor afla că e auzită, chiar dacă nu sunteți de acord cu ea. Își poate închipui că sunteți de acord cu ei, dar asta de fapt nu contează, trebuie să simtă că ați auzit-o. O faceți să se simtă mai bine data viitoare și poate nu contează atât de mult să fiți de acord.

Sănătatea ei depinde mai puțin de a-și impune punctul de vedere cât de satisfacția că ați recunoscut cine e, că știți că nu e rea și că nici dumneavoastră nu sunteți rău. Faptul că sunteți acolo și acceptați, în timp ce ea „bate câmpii”, o dovedește. Astfel, va avea o experiență nouă — aceea de comunicare. De îndată ce o are va începe să poată recunoaște și să aibă încredere în dumneavoastră și în voința superioară a relațiilor interumane. Asta înseamnă că va fi în stare să renunțe la controlul asupra dumneavoastră — care era singura ei modalitate de a se simți bine.

Apoi, poate începe să-și recunoască sarcina de viață la nivel personal ca supunere în fața bunătății din ea și din ceilalți. La nivel mondial, va munci, probabil, pentru o cauză, dar numai muncind la egalitate cu ceilalți o va îndeplini. Numai recunoscând divinitatea din ceilalți având încredere în ea și contribuind la accentuarea ei poate deveni din războinic rege. Regele sau regina este slujbaşul tuturor.

Deci, data viitoare când iubitul/a începe să se certe, dă toată vina pe dumneavoastră și vă înșiră toate aspectele în care sunteți răi, îndoiți genunchii, creați-vă o aură din teflon și deveniți impenetrabili pentru un timp. Nu va dura mult. Este cel mai bun mod pentru oricine de a se întoarce la realitate — un loc mult mai plăcut.

Dacă vă surprindeți urmărind pe cineva plin de agresivitate fiindcă aveți impresia că persoana respectivă v-a trădat, opriți-vă o clipă. Poate că situația nu este chiar atât de gravă și ați exagerat. Încercați să vă găsiți omenia și să-o vedeți și pe-a celuiălalt. Îndoțiți genunchii, respirați adânc și concentrați-vă atenția în interior. Vă e teamă? Vă simțiți rănit și trădat? Vi s-a mai întâmplat până acum? De multe ori? E ceva care se repetă? Vă apărați bunătatea? Toată energia vi s-a concentrat în partea de sus a corpului? Dacă da, îndepărtați-vă și înfingeți picioarele bine în pământ. Concentrați-vă asupra pământului. Simțiți-vă picioarele fierbinți. Simțiți-vă energia din picioare. Concentrați-vă în steaua de miez și repetați mantra: „Sunt în siguranță. Sunt bunătatea.”

Sistemul de apărare al caracterului masochist

Principala problemă a apărării masochiste

Nu uitați: apărarea caracterului masochist al bioenergeticii și energeticii de miez nu este aceeași cu definiția freudiană a masochistului. Principala problemă a unei persoane care folosește apărarea masochistă este de invazie și că e controlat. Astfel de oameni probabil că au experiența multor victii în care au fost controlați, prinși în cursă și împiedicați să se exprime sau să se manifeste așa cum au dorit. În victiile trecute, probabil că au fost închiși, au fost sclavi sau au fost urmăriti politic ori religioși de către alții. Expri-marea sau comportamentul în afara „normelor” era periculos. Trebuia să se supună.

Ca rezultat, în sinea lor tângesc după libertate, dar se tem s-o reclame. Nu știu cum să se elibereze, sunt foarte frustrați că nu sunt liberi, dar vina pe ceilalți pentru lipsa lor de autonomie și rămân prinși în dependență. Nu cunosc calea de ieșire.

Familiiile pe care și le aleg pentru a se naște devin următoarea lor închiisoare, iar părinții — cei care îi tin închiși. Mama era dominantă și s-a sacrificat. Nu li s-a dat nici un fel de libertate personală, nici măcar propriul trup. Au fost controlați până și în ceea ce privește hrana și mersul la toaletă.

Au fost făcuți să se simtă vinovați de fiecare dată când au încercat să se exprime liber, au fost umiliți pentru sentimentele lor, mai ales în problema sexualității. Nu li s-a dat posibilitatea să se individualizeze.

Părinții lor s-au folosit de răuri bioplasmice pentru a le îneca energia sau pentru a se agăța și a-i con-

trola, prin intermediul corzilor care leagă chakrele trei dintre ei. Totuși, părinții i-au iubit și au creat legături locale, iubitoare între chakrele patru.

Unul dintre părinți sau ambii și-au tratat copiii de parcă ar fi fost parte a lor. Tot ce se referea la copii și tot ce ieșea dinspre ei se controla, inclusiv gândurile, ideile și creațiile lor. Părinții au intervenit în procesul lor de creație. De fiecare dată când a ieșit ceva din mâna lor, cum ar fi un desen sau o pictură, părinții le-au luat-o imediat și au pretins că e pentru ei: „Ia uite ce mi-a făcut copilul! E desenul unui geniu.” Apoi au descris și au definit creația ei în loc să-l lase pe copil să facă asta.

Nu uitați, scopul spiritual a ceea ce creăm este reflectarea noastră, a ceea ce spunem, și ne ajută să ne recunoaștem esența. Părinții acestor copii s-au interferat în procesul lor creator, în care obiectele reflectă autorecunoașterea creatorului. Înainte ca acești copii să aibă această șansă, părinții le-au luat creația și au definit-o ei. Cu alte cuvinte, părinții și-au impus propria imagine. Astfel, copiii care au creat obiectul, au văzut esența părinților, și nu pe a lor. Ca efect, părinții le-au furat copiilor esența, iar acum ei nu mai pot simți deosebirea dintre esența părinților și a lor. Un alt mod simplu în care a avut loc acest furt a fost că părințele completa propozițiile începute de copil.

Acțiunea defensivă pe care o ia caracterul masochist împotriva fricii

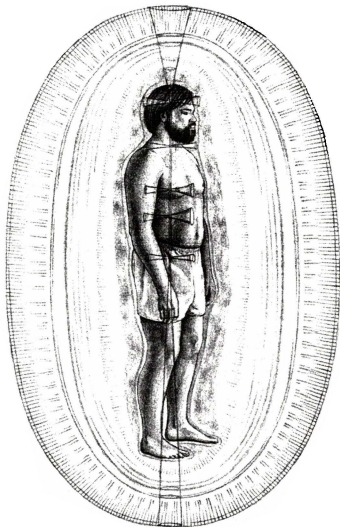
Ca urmare a temerii lor de a fi controlați și umiliți și de a li se fura esența, acțiunea defensivă a caracterelor masochiste este retragerea adâncă în interiorul trupului lor și construirea unei puternice fortărețe fizice, pentru a-și menține invadatorii la distanță. Ei nu aduc la suprafață ceea ce au în interior. La urma urmelor, va fi folosit sau luat pentru a-i umili, așa că mențin totul în interior. De vreme ce nimic nu se exteriorizează, câmpurile lor devin foarte încărcate și mari. Totuși, din moment ce au fost atât de invadați fizic, barierele lor aurice n-au avut niciodată șansa să se dezvolte și să se definească. Nivelul nestructural difuz a devenit mai încărcat și mai dezvoltat decât nivelurile structurale care creează bariere puternice. Deci câmpul lor auric este foarte poros. Din nefericire, această combinație dintre un corp greu, puternic și un câmp mare, poros dă impresia că cei cu caracter masochist sunt bine protejați. Nu acesta este cazul. Energia psihică intră direct și poate fi simțită foarte clar, astfel încât ei trebuie să se retragă și mai mult spre interior. La un moment dat, în timpul maturizării, vor căuta să distrugă corzile chakrei a treia, prin care părinții îi controlează. De obicei, persoanele care fo-

losesc apărarea masochistă fac asta, trăgându-și corzile în interior și încălcându-le în chakra a treia.

Persoanelor cu apărare masochistă le lipsește autonomia și se tem să acționeze singure, încât fie că stau ascunse în adânc în interior, fie că încearcă să obțină permisiunea celorlalte de a ieși. Pentru a o obține, ele își vor trimite răuri bioplasmice sau vor încerca să-și lege corzile chakrei a treia în plexul solar, ca în

felul acesta să-și includă prietenii în exteriorizarea lor. Asemenea persoane vor face afirmații precum: „Tu și cu mine avem ceva de discutat” mai curând decât „Am o problemă și aș vrea s-o clarific cu ajutorul tău”. Sau dacă vă aflați într-un grup de terapie cu astfel de oameni, ei nu se vor oferi să lucreze în grup, ci vor dori să lucreze împreună cu altcineva. Figura 15-23 arată apărarea masochistă.

Figura 15-23. Apărarea aurică a caracterului masochist



Rezultatul acestor acțiuni defensive este că lumea fizică le pare o închisoare, unde autonomia le e interzisă. Această comportare pasivă care încearcă implicarea celorlalți le dă impresia că sunt permanent controlați.

Deoarece păstrează tot ce au în interior, timpul pare a sta pe loc. Ei trăiesc momentul, neavând idee despre viitor. De fapt, nu învață niciodată să se exprime, iar creația lor rămâne blocată. Incapacitatea lor de a se exprima îi pune în situația ca alții să-i ajute să-și termine propozițiile, interferându-se în dezvoltarea și formularea ideilor lor.

Această problemă este ușor de observat într-un grup de caractere masochiste: când le vine rândul, nu sunt în stare să-și exprime ideile decât parțial, de obicei în frânturi de propoziții. Apoi — pauză. În timpul pauzei se întorc în ei înșiși, până a-și aduce la exterior restul ideii pe care doresc s-o formuleze și exprime. Această pauză are loc chiar în faza creatoare, cea în care părinții le-au înșăfat ideea și le-au definit-o. De cele mai multe ori, în timpul unei pauze într-un grup de oameni, câțiva din grup nu vor fi capabili să suporte liniștea și vor sări în ajutorul lor, ceea ce le interupe procesul creator; caracterele masochiste se retrag mai adânc în interior și le ia mai mult timp pentru a reieși cu restul ideii. Și din nou, cineva va umple golul, iar masochiștii se vor retrage mai adânc în sine și vor fi mai confuși. Curând, un conglomerat de idei ale altora începe să fie discutat și nimeni nu mai e atent la ceea ce au de comunicat ceilalți. În acest proces foarte dureros, caracterele masochiste se simt din nou controlate.

Din nefericire, o lungă perioadă de timp ei uită ce sunt de fapt din cauză că închisoarea a durat atât de mult. Își creează o lume interioară vastă, de idei și fantasme nediferențiate. Numai exteriorizându-le ar putea să le clarifice. Dar, din moment ce ceilalți s-au interpus în acest proces, ei nu mai știu să-și exteriorizeze ideile, să crească. Așa că rămân prinși în propria lor închisoare a sinelui, însingurați și umiliți, nemai-suferind lumea care-i ține acolo. Chiar dacă-și proiectează un cârlig ascuțit către cineva pentru a provoca o luptă în care-și pot exprima furia, nu funcționează. Provocarea este încă un tip de căutare a permisiunii și deci nu și-au exprimat de fapt autonomia.

*Cum să recunoaștem pe cineva care folosește
un sistem de apărare masochist*

Observați dacă pot să-și exprime ideile fără a face pauze lungi, dacă încearcă în mod inconștient să vă

determine să-i definiți ideile. Folosesc semnele de împingere-respingere? Încearcă să vă implice, spunând că încearcă să vă țină la distanță? Folosesc ei termenul de problema „noastră” în loc de problema „mea”? Felul cum vorbesc și acționează exprimă o incapacitate de a face diferențierea dintre ei și dumneavoastră? Ce simte plexul dumneavoastră solar? Simțiți de parcă cineva v-ar apuca de piept și s-ar amesteca în măruntaiele dumneavoastră? Observați conversația dificilă. Este serioasă. Este foarte serioasă. Observați dacă în aer se simte inerție și umilire, sentimentul că-l controlați pe celălalt și că ei nu pot face nimic fără dumneavoastră. Vă vor sfatul. Nu se pot mișca singuri, dar toate sugestiile dumneavoastră sunt „proaste” și nu le vine cu nimic în ajutor. Caracterele masochiste vor respinge orice le sugerați, în timp ce caracterele orale vor absorbi bucuroase totul și vor mai cere.

*Nevoile umane și spirituale ale celui cu
apărare masochistă*

Nu uitați că sub toată această cercetare și tatonare asupra dumneavoastră care exprimă lipsa autonomiei se află dorința de a fi independenți. Caracterele masochiste trebuie să se proclame ca ființe umane individuale, libere să-și trăiască viața în ce fel doresc. Trebuie să-și permită să aibă și să-și exprime toate sentimentele și trebuie să învețe cum să facă asta. Au nevoie de mult loc și spațiu intim sigur, în care să se exteriorizeze așa cum sunt și să se privească în oglinda lumii fizice. (În capitolul 14 am vorbit pe larg despre lumea fizică — oglindă în care ne reflectăm. Acolo am descris lumea fizică precum o oglindă materială care reflectă aspectele sinelui. Acești oameni trebuie să exteriorizeze toate ideile acelea neclarificate și să le formuleze în concepte clare, practice, care să se aplice în viața lor personală. La nivel spiritual, ei trebuie să-și recunoască esența de miez ca fiind a lor și să-și reclame Dumnezeu din interior.

*Care va este reacția negativă la apărarea
masochistă?*

Acum, să explorăm care ar putea fi reacția negativă când un bărbat sau o femeie se apără în acest fel! Vom descrie încă o dată diferitele reacții majore ale oamenilor față de apărarea masochistă prin prisma celor patru fluxuri de energie: împingere, respingere, blocare și permisibilitate.

Ce faceți când interacționați cu oamenii care se retrag adânc în sine și în același timp se agită de dumneavoastră, provocându-vă, ca apoi să vă respingă din

nou? După asta tipă la voi, dau vina pe voi și descriu ce simțiți de parcă ar fi sentimentele lor? Vă enervați și-i respingeți cu asprime, aruncând cu energie înspre ei? Dacă da, vor fi și mai înfricoșați și vor face același lucru. Va fi și mai greu să ajungeți la ei data viitoare, fiindcă — automat — se vor retrage în ei înainte de a începe conversația. Figura 15-24 arată ce s-ar putea întâmpla în câmpul dumneavoastră când vă enervați și-i respingeți și cum reacționează la enervare caracterul masochist.

Când aceste persoane se retrag adânc în sine și simțiți abandonat și încercați să-i apucați și să-i scoateți afară din ei înșiși? Exact așa au procedat și părinții lor! Dacă faceți așa se vor scufunda mai mult în sine. Va fi mai greu să-i readuceți la suprafață. Ce-o să faceți? O să-i trageți mai tare. Figura 15-25 arată ce le faceți când îi trageți și-i împingeți și cum reacționează ei.

Vă blocați și vă blocați și fluxul energetic? Când vă blocați și închideți în dumneavoastră? Acum, ei sunt închiși adânc în sine, iar dumneavoastră sunteți tot timpul în interior. Încercați să comunicați la distanță mare? Vă duceți dorul unul altuia când faceți asta? Sau sunteți prezent în blocaj și doar așteptați, poate cu nerăbdare, ca ei să se grăbească și să se exteriorizeze? N-o vor face. Priviți rezultatul acestei acțiuni în Figura 15-26.

Intrați în starea de permisivitate? Pur și simplu permiteți ceea ce se întâmplă? Negati? Continuați să purtați conversația ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic? Ce simțiți când se întâmplă asta? Oboseală? Neputință? Confuzie? Greutate? Vreți să vă odihniți, întrucât nu vă puteți mișca? V-ați îndeplinit scopul? Mă indoiesc. Priviți Figura 15-27.

Sau vă retrageți în afara corpului, ca să fiți departe acolo, iar ei să fie departe aici și nici unul să nu comunice? Figura 15-28 ni-i arată pe cel din afară și pe cel din interior — neatingându-se.

Cum ați putea răspunde într-un mod pozitiv, tâmăduitor la apărarea masochistă

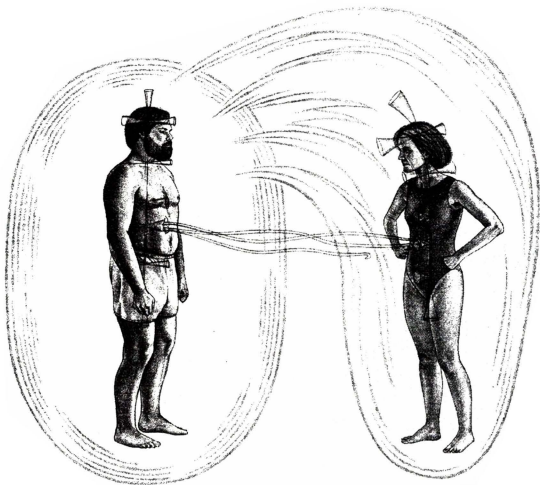
Figura 15-29 (în anexa color) ne arată cum am putea răspunde cu ajutorul câmpului energetic astfel încât să-i facem pe cei care folosesc apărarea masochistă de introversie să se simtă siguri pe ei și să comunice. Primul lucru pe care trebuie să ni-l amintim este că deși încercă — în mod inconștient — să vă „înhațe” și să vă oblige să-i invadeți, nu vor reuși. Deci primul lucru de făcut este să nu-i încurajăm în planul acesta al lor inconștient și inefficient. Sunt sigura că au reușit să-i îndemne pe ceilalți să-i încurajeze, invadându-i în nenumărate rânduri.

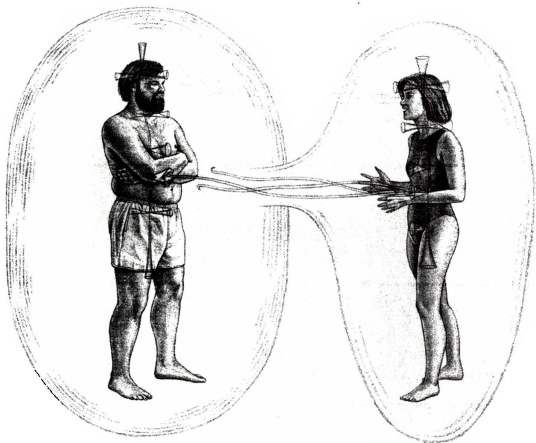
Aceste persoane au fost total invadate în timpul copilăriei lor și nu trebuie să le recreați această situație. Mai degrabă fiți atenți să nu-i invadeți cu răuri de bioenergie sau cu corzile chakrei a treia. Nu creați nici un fel de rău bioenergetic. Nu stați în fața lor și nici nu trimiteți corzi din chakra a treia în chakra a treia a lor. Nu le permiteți să vă invadeze plexul solar cu corzi din chakra a treia. Pentru a împiedica această, imaginați-vă un capac puternic peste chakra a treia a dumneavoastră. Dacă e necesar, așezați-vă mâinile pe chakra a treia, pentru a-i împiedica să-și lege corzile. Asta e foarte important. Dacă trimite corzi bioplasmatice, imaginați-vă că aura este din teflon și dați-le drumul să cadă la pământ. După ce țineți sub control biorăurile și corzile, începeți să vă controlați frecvența vibrațiilor câmpului. Stați lângă ei, lăsându-le spațiu suficient, dar destul de departe de ei ca al șaptelea nivel auric să nu se interfereze. În caz că nu simțiți asta, stați cam la 4-5 m. Ar trebui să fie o distanță de ajuns de mare. Dacă nu, îndepărtați-vă mai mult. Aduceți frecvența câmpului vostru la aceeași frecvență cu a lor. Faceți-o imaginându-vă că sunteți ei. Apoi, lărgiți-vă câmpul auric până ce atinge marginea lor exterioară. Vor fi capabili să simtă asta. Văzând că se apropie, vă dați seama că sunteți puțin prea departe. E în ordine; lăsați-i acolo. O să se simtă foarte bine, deoarece e ca și cum ar fi câmpul lor, dar în același spațiu separat și de necucerit. Asta o să-i relaxeze. Rămâneți pasivi. Se vor simți în siguranță și vor avea spațiu ca să rămână exteriorizați.

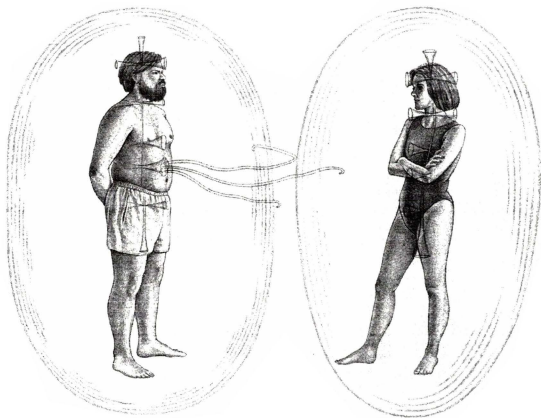
Continuați să stați acolo, cu câmpurile sincronizate, respectându-vă esența miezului ficăruia. În acest context se poate întâmpla ca amândoi să fiți ca niște ființe egale, corzi din chakrele a treia pot crește și se pot întâlni la mijlocul drumului. Aceasta este adevărata comuniune și fiecare dintre voi va simțiți legătura fără a vă simți controlat. Nu faceți asta ca și cum ați urmări un scop — lăsați doar să se întâmple de la sine.

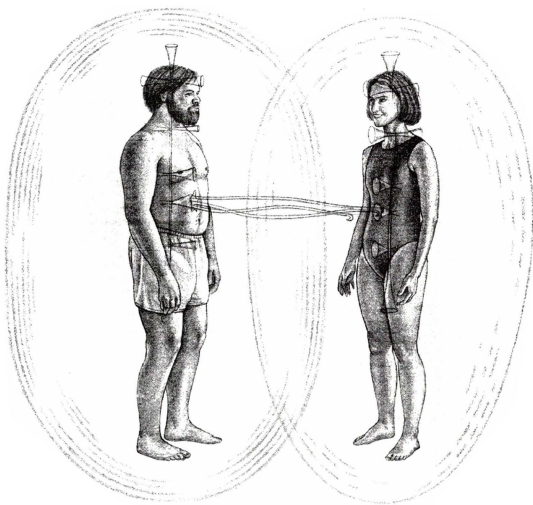
Rezultatele unui răspuns tâmăduitor, pozitiv

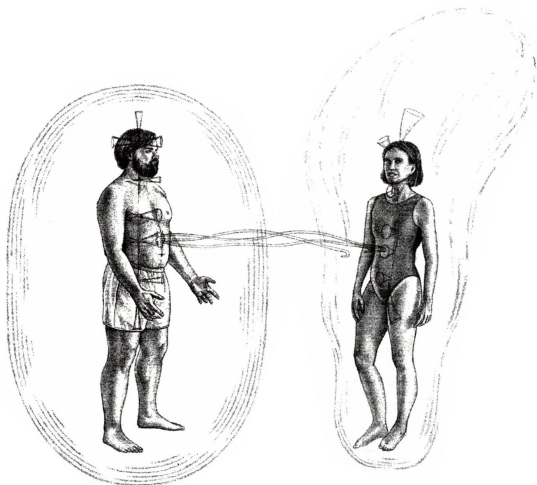
Dacă sunteți în stare să realizați măcar o parte din cele sugerate mai sus, l-ați ajutat pe prietenul cu caracter masochist să afle că lumea nu este un loc în care oamenii sunt doar controlați. L-ați ajutat să trăiască experiența propriei esențe și a faptului că e diferit de ceilalți. Se va simți respectat. L-ați permis să aibă spațiul de a se exprima fără a-i umple locul de care avea nevoie pentru a se descoperi sau a-și găsi ideile. În acest fel, el află procesul creativ care se desfășoară în interiorul său. Și va fi în stare să se elibereze și să-și croiască viața pe care o dorește.











Deci, data următoare când cel drag vă atrage și vă respinge, căutându-și libertatea, dați-i spațiul s-o găsească. Îi veți oferi cel mai grozav dar dintre toate, drumul către adevăratul self: calea spre aflarea celui, a esenței miezului său. Va fi în stare să iasă din perpetuu neschimbător acum și să se îndrepte spre viitor, bazându-se pe ce a învățat în trecut. Acum-ul va fi trăit ca un moment mereu schimbător, care se dezvăluie permanent. Numai prin relațiile interpersonale i se poate da șansa să-și recunoască miezul altcuiva cu care să se compare!

Cum să ieșiți din apărarea masochistă

Dacă observați pe cineva că folosește o apărare masochistă, îndoiți genunchii și respirați. Înfițeți-vă bine în pământ și lăsați energia să vină din pământ prin a doua chakră. Lăsați energia enormă de care vă agățați să înceapă să curgă în câmpul dumneavoastră lăsându-vă în voia sentimentului că sunteți legați cu tot ce există în jur. Puncți mâna deasupra chakrei a treia, pentru a vă proteja. Dacă vă simțiți atașați de cineva prin a treia chakră, imaginați-vă trăgând corzile care vă ies din chakra a treia spre altă persoană, dând drumul celeilalte persoane, și aduceți-le înapoi. Legați aceste corzi, ca să se lege în interiorul stelei de miez, vizualizând și simțindu-le că fac asta, ceea ce o să vă atragă atenția asupra esenței de miez. Menționeți-vă atenția acolo și rămâneți concentrați pe dumneavoastră, concentrați asupra puterii interioare. Repetați una dintre următoarele mantră: „Sunt liber, sunt liber” sau „Eu îmi reglementez viața”.

Persoanele masochiste sunt foarte complicate, ideile dumneavoastră sunt foarte complicate sau au nevoie de timp pentru a se coace. Ele vor veni bucată cu bucată, ca bucățelele unui joc de puzzle. Vă recomand să folosiți un jurnal, în care să vă notați ideile. Lăsați-le să apară una după alta, în ritmul lor. Nu încercați să le găsiți un sens, nu vor veni clare, nu așa funcționează. Vor fi holografice. Poate să vă ia chiar doi sau mai mulți ani pentru a avea imaginea întregului. Nu arătați nimănui ce ați notat în jurnal. Nu aveți nevoie ca cineva să vă interpreteze ideile înainte ca ele să fie coerente. Asta n-ar face decât să vă deruteze. Doar când aveți imaginea în oglinda materială a jurnalului și sunteți gata și ați trăit întreaga imagine trebuie să-l împărtășiți cuiva. Respectați-vă.

Sistemul de apărare al caracterului rigid

Principalul scop al apărării rigide

Principalul scop al persoanelor cu apărarea caracterului rigid este autenticitatea, cauzată de separarea

de esența lor de miez și concentrarea completă asupra menținerii imaginii lumii exterioare ca fiind perfectă. Această separare este menținută atât de bine, încât ei n-au nici o idee că există esență de miez. Persoanele cu apărare rigidă au trăit multe vicii în care pentru a supraviețui a trebuit să mențină aparenta că sunt perfecte, lipsite de slăbiciuni sau defecte. Caracterelor rigide au avut probabil sarcina de a conduce atunci și probabil și acum.

Maturizându-se, a existat multă negare a lumii lor interioare. Toate experiențele nefericite au fost aproape imediat infirmate și s-a pus accentul pe o lume fals pozitivă. Indiferent de ce s-a întâmplat poate în familie, certuri, boli, alcoolism sau tragedii personale, până a doua zi dimineață totul era din nou senin. Se servea o masă delicioasă, iar copilul se ducea la școală în hainele cele mai adecvate. Filosofia unui astfel de caracter este să se concentreze asupra celor bune și să neghe tot ceea ce e rău. Aceasta duce la negarea percepțiilor copiilor, care cred în mod inconștient: „Nu trebuie să-mi fac griji. Cearta de azi-noapte nu a avut loc cu adevărat. Mama nu are de fapt cancer. Trebuie că a fost doar o închipuire. Pentru a reuși așa ceva trebuie să-ți negi adevăratul sine, adică trăirea evenimentelor negative, într-un mod personal. Din moment ce nu s-a întâmplat, persoana care a trăit respectivul eveniment nu este reală, evenimentul a fost doar imaginar. Cu alte cuvinte: nu simți, nu e adevărat.”

Părinții fac acest lucru într-un mod care nu invadează direct barierele copilului sau umilesc copilul la fel ca părinții copiilor masochiști. Aici, întregul mediu extern este controlat pentru a crea o falsă iluzie a perfecțiunii. Copiii sunt tratați și învățați să se comporte conform iluziei facile a perfecțiunii. Ei sunt învățați să se îmbrace, să se spele pe dinți, să-și facă corecte temele, să meargă la culcare la timp, să mănânce bine la micul dejun și așa mai departe.

Ca să rezum lumea unui caracter rigid: lumea exterioară este perfectă, lumea interioară psihologică este negată, iar esența de miez nu există. Dedesubtul acestei fațade strălucitoare a persoanelor cu caracter rigid se află o teamă vagă că ceva lipsește, și viața trece pe lângă ele. Dar nu sunt sigure. La urma urmelor, poate asta e tot.

Reacția defensivă a unui caracter rigid în fața fricii

Ca rezultat al fricii unei lumi personale lipsite de sens și neimplinite, reacția defensivă a caracterelor rigide este de a deveni și mai perfecte. Ei sunt excelenți la serviciu, au un soț/o soție perfectă și o familie perfectă. Câștigă bani frumoși, se îmbracă bine, fac

totul cum se cuvine. Își reglează câmpul auric foarte favorabil — este echilibrat și sănătos. Majoritatea chakrelor lor funcționează corect. Se leagă de persoanele care trebuie și cu ușurință, prin corzile chakrelor. Rareori aruncă râuri bioplasmatice către ceilalți.

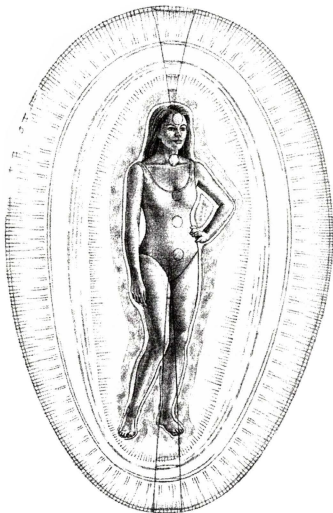
Pentru a fi perfecți, ei își creează două splituri interme grave. Își controlează orice efect exterior al răspunsului emoțional, astfel încât tot ce intră în ei la nivel psihologic este despărțit de lumea exterioară.

Și-și desprind și mai mult esența de miez de ei înșiși. De fapt, aceste persoane nu știu că există o esență de miez. Figura 15–30 reprezintă apărarea rigidă.

Efectele negative ale apărării rigide

Aceste acțiuni de apărare fac caracterele rigide mai lipsite de autenticitate, și lumea mai lipsită de sens. Toți îi invidiază pentru viața lor aparent perfectă și fără probleme. Dar nu au la cine se duce după ajutor

Figura 15–30. Apărarea aurică a caracterului rigid



când ar avea nevoie. În schimb, ceilalți le împărtășesc problemele lor. Își vor asuma multe responsabilități, le vor rezolva bine, nu se vor prăbuși, dar nu vor simți satisfacția împlinirii, întrucât nu simt că ei fac lucrurile respective. Sunt oameni absenți.

Pentru ei, timpul este un marș liniar către înainte, ce nu trebuie repetat. Câteodată pot simți că sunt luați pe sus în acest marș al timpului. Sau, alteori, timpul merge doar pe lângă ei, ducând viața cu ei. Din punct de vedere psihologic, în interior ei simt mult, dar nu exteriorizează nimic. Din această cauză, nu-și dau seama dacă simt sau nu.

Nu știu absolut nimic despre existența esenței de miez. Fie nu au auzit nimic despre asta, fie cred că este doar o nălucă. Sunt lipsiți de orice posibilitate de a ajunge la miezul ei, fiindcă în copilărie nu le-a fost prezentată ca o realitate. Singurul lucru care le lipsește acestor persoane este personalitatea.

Deoarece nu se simt reali, le este imposibil să se manifeste sufletește sau sexual. Sufletul și sexualitatea nu funcționează în același timp. Ei iubesc o persoană ideală — care nu există, așa că au scurte relații sexuale cu alții — până ce ar apărea cea perfectă. Au înclinații spre relații de scurtă durată — doar cât țin dorința sexuală. Apoi încep să se vadă imperfecțiunile partenerului — ea nu este idealul lui; el nu este idealul ei —, și așa este sfârșitul sau se interferează pe negațiile lor, și relația începe să se orienteze spre exterior. De fapt, ci nu pot să mențină o relație de mai lungă durată, deoarece nu pot găsi sursa acestuia în esența de miez din interiorul lor. Au nevoie de o distracție în exterior.

Cum ne dăm seama dacă cineva folosește apărarea rigidă?

Cel mai bun mod de a constata dacă cineva folosește apărarea rigidă este controlul asupra autenticității persoanelor respective. Se implică persoana cu care aveți a face în ceea ce lucrează? Sau e departe de toți și de toate, ori acționează în mod automat? Poate să se descurce în toate problemele, și totuși aveți impresia că nu e nimeni pe-acolo? Este tipul de persoană care nu spune niciodată ceva urât? Sau, oricare ar fi problema, poate s-o rezolve în modul cel mai adecvat? Totul este absolut rezonabil, dar n-aveți cum să-l „prin-deți”? Credeți că vi s-a prezentat absolut totul? Dacă această perfecțiune nu pare autentică, mai mult ca sigur că e o persoană cu apărare rigidă.

Nevoile umane și spirituale ale unei persoane cu apărare rigidă

Nevoia umană a persoanelor care folosesc apărări rigide este aceea de a fi mai degrabă reală decât potri-

vită. Au nevoie să iasă din negare și să-și exprime sentimentele, să înceteze a se controla în scopul de a fi perfecți și să-și recunoască teama de dincolo de perfecțiune, dar astfel încât s-o poată vedea. Le e teamă că nu sunt reali, nu știu cine sunt de fapt și simt nevoia s-o afle. Vor să trăiască timpul de acum, nu timpul liniar. La nivel spiritual, ci simt nevoia să-și trăiască esența de miez, despre care nu știu că există. Singura modalitate de a-și împlini oricare dintre nevoile umane este să-și trăiască esența de miez. Dacă reușesc să facă asta, totul poate fi în regulă.

Care va este reacția negativă față de apărarea rigidă?

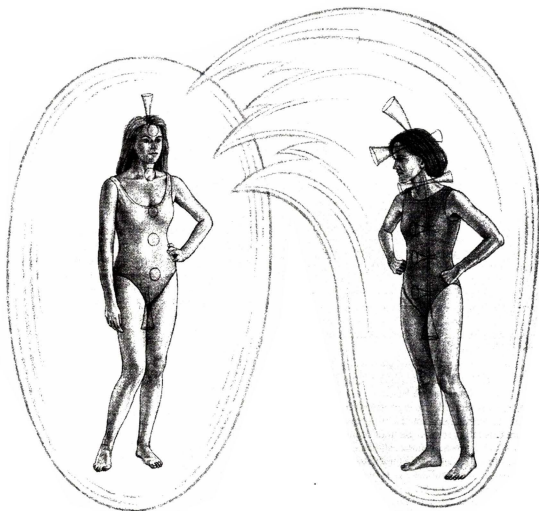
Să vedem care va este reacția negativă când cineva se apără în acest fel. Vom folosi reacțiile majore în sensul celor patru moduri de flux de energie: atragere, respingere, blocaj și permisibilitate.

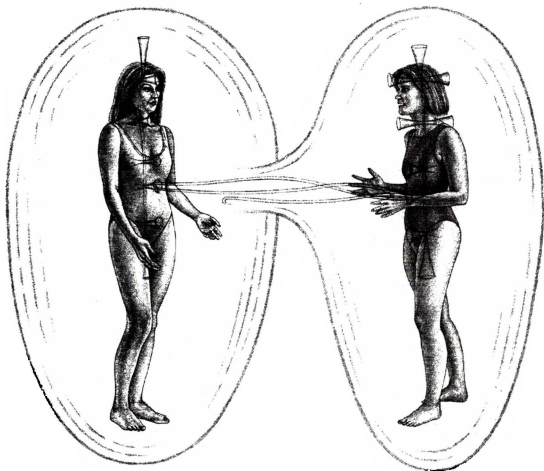
Ce faceți când interacționați cu cineva care nu e autentic? Vă enervați că sunt absenți și respingeți energia către ei? Dacă da, li se va face și mai frică de dumneavoastră și vor deveni mai perfecționiști. Vor dori să știe care este problema voastră, ca să vă poată ajuta. Acesta e felul lor de a-și nega teama. Dacă merge și le spuneti ce probleme aveți, data viitoare va fi și mai greu să ajungeți la ei, fiindcă vor devia conversația către dumneavoastră. Figura 15-31 ne arată ce s-ar putea întâmpla în câmpul dumneavoastră când vă enervați și respingeți și ce fac ei la reacția dumneavoastră de supărare.

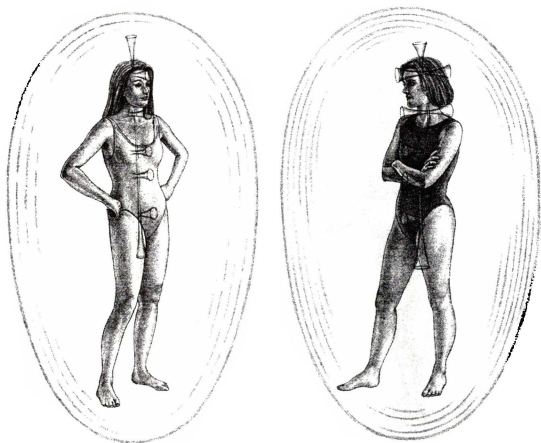
Reacționați prin a vă simți abandonați și vă agățați de el/ea? Începeți să trageți? Dacă da, își vor construi ziduri interioare încă mai groase, se vor îndepărta și mai mult și vor deveni mai eficienți și rezonabili. Atunci, ce veți face? Veți trage mai mult și vă veți simți încurcați că ei neagă? Figura 15-32 vă arată ce faceți când apucați să trageți și care e reacția lor.

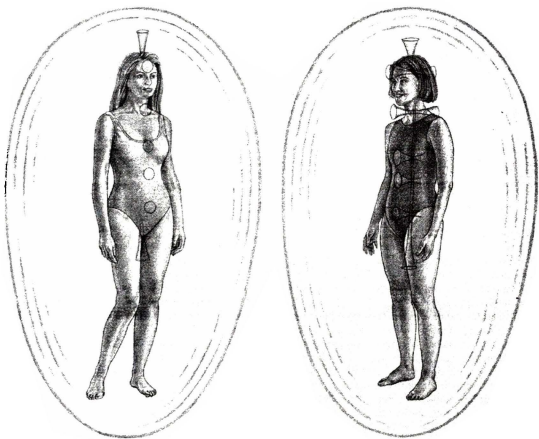
Vă blocați? Intrați în blocaj și vă opriți fluxul de energie? Când vă blocați, vă cufundați în sine, de parte de falsitatea conversației? Li lăsați să vorbească singuri? Vă prefaceți că-i ascultați în timp ce vă gândiți la altceva? Deci, ei sunt undeva acolo, dumneavoastră — undeva pe aici? Vă lipsește celălalt? Sau sunteți prezenți în blocaj și așteptați? Deci, amândoi sunteți falși. Observați rezultatele în figura 15-33.

Intrați în permisibilitate? Chiar așa: lăsați să se întâmple ceea ce se întâmplă? Negați, sau continuați conversația ca și când ar fi reală și vă pierdeți timpul? Comunicați cu prietenul dumneavoastră? Ajungeți să-l cunoașteți mai bine? Se produce o legătură între voi doi? Mă îndoiesc. Observați figura 15-34.









Sau vă retrageți, deci o persoană neautentică este absolut rezonabilă pentru cineva care nu comunică? Figura 15–35 reprezintă acestea.

Cum puteți răspunde într-un mod pozitiv, tâmăduitor, la apărarea rigidă

Figura 15–36 (în anexa color) vă arată cum puteți ajuta oamenii cu apărări rigide să simtă realitatea propriei esențe de miez. Acest răspuns este cel mai dificil, întrucât cere din partea dumneavoastră multă abilitate pentru a-și trăi esența ca fiind a lor, proprie. Dar sunt sigură că exersând puteți învăța. Primul lucru de care trebuie să vă amintiți este ca, din moment ce o apărare de tip rigid are un câmp auric echilibrat, cu margini bine definite, nu trebuie să le căutați. Deci, stați pe aproape! De asemenea, nu trebuie să vă dați osteneala de a ține sub control râurile bioplasmice sau frecvența câmpului dumneavoastră. Dar trebuie să rămâneți într-o stare de bunătațe iubitoare și de acceptare, să învățați cum să simțiți esența miezului din dumneavoastră și să vă umpleți întregul câmp auric cu această esență. Găsiți exerciții speciale, în Capitolul 17, referitoare la miez, care vă învață cum să aduceți această esență în câmpul auric. Urmați-le și veți învăța cum s-o faceți.

După asta, simțiți și esența lor în același timp cu a dumneavoastră. Pentru asta, concentrați-vă atenția asupra stelei de miez, localizată la un nivel de aproximativ 2 cm pe linia de centru a corpului fizic. Când vă concentrați asupra acestui punct, veți fi în stare să le trăiți esența. De îndată ce v-ați dat seama cum e, puneți-vă mâinile pe partea superioară a câmpului lor și le veți simți esența acolo. Nu puteți simți esența partenerilor decât împreună cu a dumneavoastră, deci mențineți-vă esența chiar la marginea celorlalți. Acum, descrieți ce simțiți în timp ce mâna continuă să stea pe pieptul lor. Sugați-le să perceapă deosebirea dintre esența lor și a dumneavoastră. E o muncă foarte subtilă, foarte delicată. E nevoie de mult calm ca să rămâneți acolo. Dacă vă retrageți, se vor retrage și ei. Nu uitați că e foarte important pentru ei să fiți aproape. Așa că aveți răbdare.

Rezultatul unui răspuns pozitiv, tâmăduitor

Dacă sunteți în stare să realizați cel puțin o parte din cele de mai sus veți ajuta prietenii să-și găsească esență de miez, poate pentru prima oară. Lor nu li s-a confirmat niciodată trăirea esenței, nu au cadrul în care să-și trăiască esența, fiindcă — după cum au fost crescuți — aceasta nu există. Ei nu-și pot găsi individualitatea decât trăindu-și esența.

Când veți face asta, totul se va schimba. Vor fi în stare să iasă din inexorabilul marș al timpului și să intre în prezența momentului care cuprinde tot timpul. Vor fi în stare să-și exprime sentimentele, deoarece vor ști ale cui sunt, și asta îi va face autentici, și să fie autentici și adevărați în același timp. Ei își vor lega sexualitatea de inimă prin esența lor de miez, căci asta le îmbină pe amândouă. Vor avea un eu și vor ști cine sunt.

Data viitoare, când prietenii dispar din conversație, intrând în perfecționism, e-n ordine dacă reacționați negativ. Dar de îndată ce observați acest lucru, respirați adânc, îndoiți genunchii și înfigeți-vă bine picioarele în pământ. Simțiți-vă propria esență de miez și umpleți-vă câmpul cu ea. Apropiati-vă, cereți permisiunea să-i atingeți și dezvăluți-le intenția. Va fi un dar minunat. Fiindcă numai atingându-i la nivelul esenței de miez, ei își vor îndeplini cel mai profund scop pe pământ — acela de a-l cunoaște pe Dumnezeu din interior și a se identifica cu el.

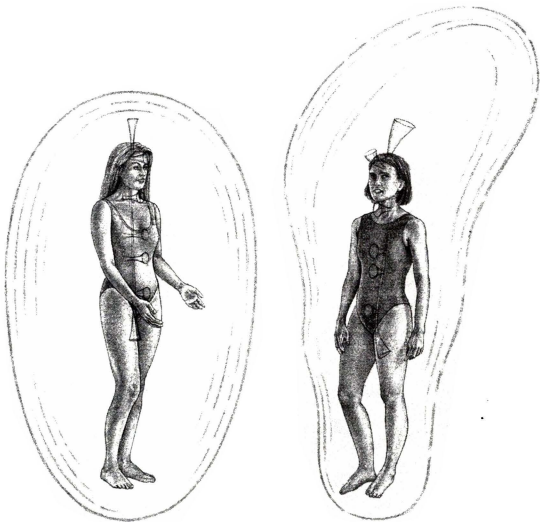
Cum să ieșim dintr-o apărare rigidă

Dacă observați că sunteți absent în timpul unei conversații cu cineva, opriți-vă, reveniți-vă și concentrați-vă atenția asupra stelei de miez, care se află cam la 5 centimetri deasupra ombilicului pe linia de centru a corpului dumneavoastră. Rămâneți acolo și simțiți-vă. Apoi, cu delicatețe, aduceți acest eu în conversație. Repetați mantra: „Sunt adevărat. Sunt adevărat. Sunt lumină.” Veți fi surprinși de rezultate.

Observații aurice privind un cuplu în timpul unei dispute și cum au rezolvat-o din punct de vedere energetic

Un bun exemplu: ce s-a întâmplat cu un cuplu care trecea de la o dispută între caractere la vindecare sincronizată într-o seară când vizitam cuplul respectiv.

În momentul sosirii mele erau blocați pe o problemă de câteva zile. Când au început să-mi povestească punctele lor de vedere, le-am observat câmpurile interacționând. Iată cum s-au petrecut lucrurile: soțul, care era în acțiune de apărare orală, se plânga că dorește și are nevoie de mai multă apropiere și intimitate. Soția intrase în apărare psihopată și spunea că au și așa destulă. Ea a început să acționeze subtil, de parcă ar fi fost problema soțului, încercând să-l îndemne să spună mai multe. În timp ce soțul încerca să explice, ea asculta, dar în același timp smulgea energie din el. Mai întâi, și-a retras câmpul, apoi a început



să-și dezlege fluxul de energie bioplasmatică, dintre inimile lor și chakrele a treia.

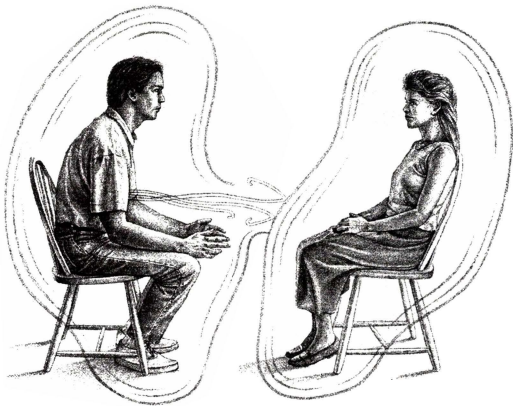
Asta l-a încurcat pe bărbat. Ea părea că e atentă, dar totodată se depărta de el, din punct de vedere energetic, tocmai când avea mai multă nevoie de energie. Observați figura 15-37.

Pe când soțul continua să încerce să-i explice situația, ea a intrat din ce în ce mai mult în apărare orală. El a devenit tot mai încurcat și mai puțin încrezător în

ce privește subiectul discuției. Femeia și-a escaladat apărarea psihopată, desprinzându-și câmpul de al lui, și-a tras energia în spate și a început să-i trimită râuri bioplasmatic agresive din spate pe deasupra capului, în efortul de a-l ține sub control. Îi nega realitatea, dar rămăneau uniți în modul agresiv în care ea se simțea bine. Ea nici nu-și dădea seama că face asta.

Reacția câmpului ei auric la aspirațiile soțului au arătat că se teme de ele și de dorința lui de mai multă

Figura 15-37. Câmpul auric al unui cuplu în apărare



intimitate. Ea și-a folosit poziția energetică defensivă ca să-l țină sub control prin retragerea energiei sale și ca să pară prezentă pentru el, ca în felul acesta să-și ascundă teama. Ca rezultat al acțiunilor ei energetice, el a început să se îndoiască de realitatea a ceea ce susținuse. Poate că erau numai „ideile lui”. Apărarea ei era menită să-l convingă de irealul problemei lui, în-cât să nu mai trebuiască să rezolve ceva. În mod in-conștient, ea își nega propriile percepții. Adânc, unde-va în interiorul său, știa că în unele puncte el are dreptate, dar și-a blocat această conștientizare. La nivelul conștientului, își dădea seama numai de faptul că „e de ajutor” și că încearcă să înțeleagă ce spune el. Păstrându-și energia în spatele corpului și în chakrele vointei, ea își folosea voința ca să fie acolo pentru el, dar fără a-și da voie să simtă și să fie vulnerabilă. Dacă ar fi permis energiei să se deplaseze în fața corpului, ar fi simțit și ar fi fost vulnerabilă. Asta ar fi dus la mai multă intimitate. Dar mai multă intimitate ar fi însemnat să cedeze nivelelor mai adânci din sine, în care îi era teamă să intre.

Pe măsură ce procesul continua, soțului îi era tea-mă. Și-a întins un cârlig lung din chakra a treia înspre ea și a început să ia și să tragă energia, pentru a o împiedica să se desprindă și să-l părăsească. Ea a reac-tionat aruncând o mai mare cantitate de energie și con-trolându-l mai mult. Vezi figura 15–38. Cu cât fiecare persoană a intrat mai profund în apărare, cu atât câmpu-rile lor au devenit mai distorsionate.

Cu cât câmpul de energie devine mai distorsionat, cu atât mai negativă apare imaginea realității. Cu cât o persoană este mai absentă, cu atât este mai incapa-bilă să relateze ce se întâmplă pe moment. În situația prietenilor mei, cu cât se apărau mai mult unul de al-tul, cu atât devenea mai dureroasă situația. La acest moment, am descris cum se comportau câmpurile lor pentru a-i face să se simtă mai prost. Amândoi lucrau trăgându-și câmpurile înapoi, în ci înșiși, centrân-du-se asupra miezului și înfigându-se bine în pământ. Le-am citit câmpurile în timp ce lucrau și i-am îndru-mat înspre centrele lor. După ce s-au centrat și împământat, au acționat pentru a-și îndrepta și întări propria linie harică, apoi împreună la toate nivelele câmpului în parte, curățând, echilibrând și încărcând. Când le citeam câmpurile și-i îndrumam și-au ridicat esența stelei de miez prin nivelul haric și fiecare nivel al câmpului. Când am rezolvat asta, apărarea a dispă-rut, câmpurile au devenit coerente, și camera s-a um-plut de esența amândurora.

Apoi s-a întâmplat cel mai minunat lucru la care am fost vreodată martoră privind câmpurile oamen-iilor. Am văzut dizolvându-se toate marile arcuri colo-

rate de bioplasmă care curgeau între ei. Au rămas două persoane cu câmpuri curente, pulsând pe frec-vențele proprii și sincronizati unul cu celălalt. Comu-nicau fără schimb de fluxuri. Își expuneau părerea, acceptau, luau la cunoștință ce spunea fiecare și se în-cântau de toate. Acest minunat dans al luminii a con-tinuat un răstimp. Toți erau în extaz. Figura 15–39 din anexa color ilustrează acest fenomen.

A fost singura dată când am văzut așa ceva. Cred că este un stadiu al relațiilor interumane către care ne străduim toți multă vreme — poate în viitor să fie normalul. Vom proceda la fel când vom învăța să cre-dem în noi înșine și în miezul ființei noastre, să ne respectăm unul pe altul și să ne încântăm de deose-birea dintre noi.

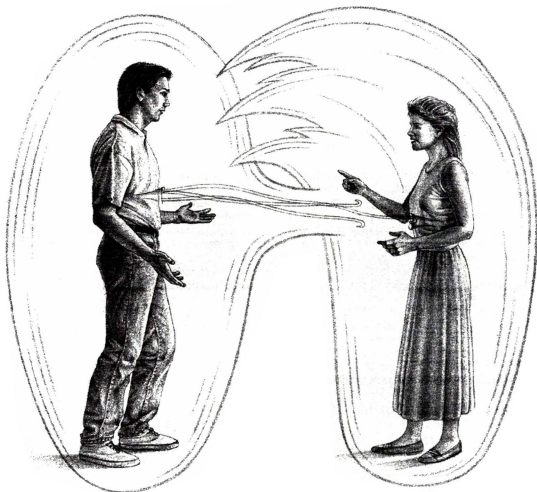
Introducere în tămăduire prin iertare

Mi-ar plăcea să închei acest capitol cu una dintre cele mai eficace meditații de vindecare pe care le-a dat Heyoan. Este meditația *Tămăduire prin iertare*. Ea vă va aduce într-o contemplare profundă cu care veți fi capabili să vindecați rănille interne provenite în relațiile interumane. Cel mai important factor în vinde-carea rănilor vechi din relațiile interumane este iertarea.

De obicei ne dăm bine seama că nu suntem în stare să-i iertăm pe ceilalți, numai pe noi înșine. Toți știm că e ceva minunat să-l iertăm pe cel care ne-a rănit. În majoritatea timpului, ne amintim aceste stătuții dure-roase și blamăm acea persoană. Blamarea noastră este superficială, adâncă în noi este o vină săcătitoare, pe care poate că n-o recunoaștem. De multe ori, cealaltă persoană n-a trăit situația ca noi și poate nici nu știe că ne-a rănit, ba chiar socoate că noi ar trebui să ne cerem scuze. În toate aceste situații suntem blocați în dualitate. Iertarea ne ridică deasupra dualității — că-tre dragoste.

În meditația sa *Tămăduire prin iertare*, Heyoan ne prezintă o imagine amplă a iertării. El ne ajută să transformăm vina „el/ea mi-a făcut” în vina mai pro-fundă care ne obsedează și ne aduce o înțelegere unita-ră despre cum funcționează iertarea.

Înainte de a începe, vă sugerez să faceți o listă a persoanelor din viața dumneavoastră pe care n-ați fost în stare să le iertați. Apoi, faceți meditația pentru ier-tare. Ar fi bine să vă citească cineva materialul lui Heyoan sau să obțineți caseta cu materialul canalizat de la Școala de Tămăduire al Barbarei Brennan. Sau citiți-o tare și împri-mați-o pe bandă. Aici e mult mai personal și veți putea savura materialul mai ușor, stând relaxat, în pat, pe spate, cu ochii închiși.



VINDECAREA PRIN IERTARE

— mediat de la Heyoan

Simțiți o coloană de lumină în interiorul vostru. Simțiți o stea de lumină în centrul vostru, chiar deasupra ombilicului. Nu sunteți aici din greșală. Ați ajuns în acest moment al vieții voastre pentru scopurile voastre, ridicate din dorința sacră și adâncă pe care o purtați deasupra inimii. Cu cât respectați mai mult această dorință, cu atât vă veți găsi direct pe calea dumneavoastră, într-o viață voioasă și satisfăcătoare, într-o viață creativă și iertătoare.

Aș vrea să vă gândiți azi la o persoană cu care ați avut greutăți în viață, să începeți să lucrați și să vă rugați, să iertați și să vă tămăduiți. Tămăduirea cere atât iertarea dumneavoastră, cât și pe cea a individului respectiv. După cum poate știți, tămăduirea cuprinde întreaga viață — de fapt, toate viețile, și pe cea de dincolo de timpurile vieții. Voi existați într-un tărâm mult mai vast decât fizicul — diferit de timp și spațiu. Timpul și spațiul sunt numai posibilități de a limita spațiul acestei școli în care învățați.

V-ați creat lecțiile, clasa, profesorii din clasă, și totuși sunteți maestrul tuturor acestor creații. Ați venit pe pământul acesta pentru propriile voastre scopuri, care sunt îndeplinite în dorințele voastre sacre.

Acum vă întreb, în legătură cu persoana aleasă: cum v-ați trădat doctrina sacră și deci ați creat o situație în care e nevoie de autoiertare? Poate că nu e un răspuns ușor, să-l dați pe moment. Dar dacă vă concentrați asupra acestuia și asupra muncii de tămăduire, veți începe să înțelegeți. Prin experiența noastră de viață, o înțelegere mai profundă a ceea ce se spune aici se va ridica în interiorul dumneavoastră din fântâna vieții.

Da, e adevărat că singuri vă creați experiența de viață. E propriul proiect, rezultat al înțelepciunii din dumneavoastră. Dacă există durere, întrebați-vă ce vă spune durerea respectivă, deoarece durerea apare din uitarea de sine, din faptul că umbra realității pare realitate. Umbra realității este rezultatul faptului că ați uitat cine sunteți.

Vă spun, dragii mei: toate bolile, indiferent de formele lor de manifestare, sunt rezultatul uitării. V-ați întors aici, în acest plan pământesc, ca să vă amintiți. Nu fiți supărați din cauza asta. Așezați-vă forța vieții în direcția amintirii și vi se vor lumina porțiuni din psihicul dumneavoastră care se află în umbră și durere.

Când le luminați cu lumina divinului, există în fiecare celulă a corpului dumneavoastră, în fiecare celulă a ființei dumneavoastră, lumina va străluci în întuneric, și întunericul va începe să-și amintească.

Reamintirea înseamnă readucerea membrilor. Prin iluminare vă veți aminti porțiuni din dumneavoastră și din corpul dumneavoastră care s-au disociat și deci îmbolnăvit. Este un nou început, da, este dureros, dar este durerea vindecării. Lacrimile vă vor spăla suflul, făcându-l clar și limpede, ca după o ploaie înviorătoare. Plânsul — poate încălțat de secole — se va elibera. Toate blocajele despre care am vorbit se vor dizolva și se vor umple de noua viață. Vă veți simți mai plini de energie, prinși într-un dans cu toți cei din jur și cu Universul.

Dar asta cere iertare; iertarea sinelui mai întâi. De ce trebuie să vă iertați? Dacă ar fi să petreceți cinci minute — și vă voi cere să faceți asta la sfârșitul discuției mele — întocmind o listă cu toate faptele pe care trebuie să vi le iertați într-o zi, veți crede că e o chestiune prea vagă. Dar nu e așa de greu. Luând fiecare punct și meditănd la el câteva minute, de câteva ori pe zi, îl veți ierta, vă veți ridica o greutate de pe inimă. Iertarea vine prin divinitate din interior. Rugându-vă și practicând iertarea, vă conectați la divinitatea din interiorul dumneavoastră, deveniți divinitatea din interior.

Următoarele întrebări sunt: Cum este reprezentat fiecare punct pentru iertare în psihic și în corpul fizic? Cum apare în câmpul de energie? Treceți-l prin toate cele șapte nivele de experiențe ale câmpului dumneavoastră.

Durerea din corpul dumneavoastră se asociază cu o atitudine neiertătoare față de dumneavoastră și de aceea ați menținut o legătură negativă cu un anume individ pe care vă vine greu să-l iertați? Vedeți, tămăduirea începe acasă.

În dumneavoastră, într-un loc la 5 centimetri deasupra ombilicului, se află o stea minunată, steaua de miez. Este esența individualității dumneavoastră, centrul firii dumneavoastră, este centrul a ceea ce sunteți în completă înțelegere cu înainte de timpul și dincolo de toate timpurile vieții trăite pe pământ — mama dumneavoastră. Simțiți locul din dumneavoastră. Ați existat înainte de această viață. Ați existat înainte de tot haosul și de lupta dumneavoastră pe acest pământ și veți continua să fiți și după asta.

Acest centru al firii este centrul divinității dumneavoastră. Din acest loc sunteți centrul Universului întreg. Din acest loc vă veți vindeca. Vă veți aminti cine sunteți și-i veți ajuta pe ceilalți să-și amintească cine sunt. Din acest centru al ființei răsar toate acțiunile dumneavoastră. De îndată ce acțiunile devin deconectate de centrul ființei dumneavoastră, nu mai sunteți aliniați la scopul divin. Acțiunea desprinsă de scopul divin generează durere și boală. Deci, dragii

mei, centrați-vă asupra miezului dumneavoastră. Din acest centru răsare iertarea.

Aș vrea să vă gândiți la primul punct pe care l-ați găsit cu privire la iertarea dumneavoastră. Orice ați fi făcut s-a întâmplat deoarece v-ați desprins de centrul ființei dumneavoastră. Fiindcă v-ați mutat pentru a crea, v-ați deconectat de centrul ființei dumneavoastră. Acțiunile dumneavoastră s-au dizlocat de la scopul divin și s-au mutat — poate prea ușor — în umbră și uitare. Deci, dacă luați ceea ce trebuie iertat aduceți-l în steaua de miez și mențineți-l acolo, înconju-

rați-l și umpleți-l de dragoste și-l veți aduce, prin iubire, la lumină. Veți afla scopul inițial care s-a ridicat din centrul dumneavoastră. După ce ați aflat asta, mergeți mai departe cu creația originală. Căci găsindu-l, înconjurându-l și umplându-l de dragoste și lumină veți afla iertarea dumneavoastră. Vă voi acorda acum câteva momente pentru a aduce la lumină în acest mod autoiertarea. Când această iertare va curge prin dumneavoastră veți vedea cum îi iertați imediat pe ceilalți, poate implicați în această anume situație care cere iertare.

P A R T E A V I

TĂMĂDUIREA PRIN REALITĂȚILE NOASTRE SPIRITUALE

„În fiecare clipă avem libertatea de a alege, și
fiecare alegere determină direcția vieții noastre.”

Olivia Hoblitzelles

Integrarea aspectelor superioare în planul de tămăduire

Pe măsură ce am continuat să predau și să practic, am aflat că nevoile noastre spirituale și legătura lor cu realitățile noastre mai profunde sunt la fel de importante în procesul de vindecare ca și nevoile fizice. De fapt, a devenit evident că ele sunt primordiale și că fără ele viața este tridimensională și foarte limitată. Pentru a înțelege cine suntem și care ne este scopul vieții și pentru a ne trăi viața ca pe-o trecere singură, benignă și iubitoare, trebuie să realizăm atât o comuniune spirituală, cât și una umană.

Când am lucrat cu nivelurile spirituale superioare ale câmpului auric și cu dimensiunile mai profunde de sub câmpul auric, întregul meu concept despre să-

nătate și tămăduire s-a schimbat. De fapt, întreaga mea concepție despre lumea fizică și despre viață s-a schimbat. Am început să văd vindecarea ca pe un minunat proces creator, cel mai universal și cel mai natural. În el ne găsim a fi atât individuali, cât și universali. Ne găsim în siguranță într-un univers bun și abundent, unde viața și vindecarea sunt totuna.

Vom începe cu experiența și scopul îndrumării spirituale în viețile noastre. Asta ne va duce în mod firesc către spiritualitatea superioară trăită în nivelele superioare ale câmpului auric. Apoi vom trece la dimensiunile mai profunde, care formează însuși fundamentul ființei noastre.

Procesul de îndrumare a vieții

Intrarea ușoară într-o viață centrală spirituală cere o reorientare majoră a conștiinței în realitățile transcendente ale nivelelor vibraționale superioare — cinci, șase sau șapte — ale câmpului auric. În aceste categorii superioare ale conștiinței și energiei există lumi întregi de ființe spirituale, nemateriale. Mulți oameni nici nu realizează aceste nivele ale conștiinței; pentru ei, chiar și existența acestor nivele pare speculativă, absurdă și chiar ridicolă. În procesul de vindecare, totuși dacă ne continuăm drumul pe cărare în sus printre nivelele de conștiință, vom începe automat să trăim experiențe care implică aceste nivele superioare și chiar să ne întâlnim cu astfel de ființe.

Când ne mutăm conștientizarea conștiinței în cele trei nivele ale câmpului nostru de aură, intrăm în aspectele superioare ale voinței, emoțiilor și rațiunii. Fiecare dintre aceste trei nivele este un șablon pentru cele trei nivele inferioare ale câmpului. Voința superioară, denumită voința divinității interioare, este șablonul primului nivel al câmpului, care conține voința de a trăi în lumea fizică. Nivelul emoțional superior, denumit câteodată nivelul inspirației sau nivelul dragostei noastre divine, este șablonul pentru al doilea nivel al câmpului — sentimentele față de sine. Rațiunea superioară a nivelului șapte, denumită mintea divină, care ne dă înțelegerea structurii perfecte a tuturor lucrurilor, este șablonul pentru rațiunea de la ni-

velul trei — nivelul mental. Această relaționare există din cele mai vechi timpuri: „Precum sus, așa și jos. (Precum în cer, așa și pe pământ)”.

Correspondența dintre nivele șapte și trei, șase și doi, și cinci și unu ne înarmează cu un mod de a vindeca nivelele inferioare. Pentru a face asta trebuie să ajungem sau să transcendem în nivelele superioare, ceea ce se numește procesul de transcendență. Ajungem în realitățile noastre superioare și le reclamăm ca fiindu-ne proprii. Când facem acest lucru, rațiunea noastră devine adevăr, emoțiile devin dragoste, și voința noastră devine curaj. Continuând procesul transcenderii, adevărul devine înțelepciune, dragostea noastră devine dragoste necondiționată, și curajul devine putere. Ne reclamăm proprietatea asupra realității spirituale și-l găsim în interior pe Dumnezeu.

Cel mai bun și mai practic mod de a intra în procesul de transcendere este îndrumarea, disponibilă tuturor ființelor umane din partea eului superior, al îngerului păzitor sau — în termeni mai populari — a ghidului lor superior.

De obicei, oamenii încep prin a primi îndrumare de la sinele lor superior, care mai târziu se extinde la primirea ei de la ghizii spirituali.

Primirea îndrumării mediate din partea ghizilor spirituali/călăuzelor spirituale este o activitate foarte populară în unele cercuri în prezent. Mulți oameni cer

îndrumare pentru tot felul de lucruri, dar în special pentru a afla rezolvarea problemelor de viață, ce să faci într-o anumite zi și cum să rezolve o chestiune. Îndrumarea este folosită chiar în scopul obținerii de informații pentru a vindeca boli. Îndrumarea este atât de obișnuită încât unii încearcă s-o folosească ca să câștige la loto, să răspundă corect la teste și chiar ca să găsească locuri de parcare. Unii folosesc în mod eronat îndrumarea spirituală, încercând să scape de responsabilități reale. Ei încalcă promisiuni într-un mod irresponsabil, motivând că așa au fost îndrumați. Probabil cred că asta le justifică actele iresponsabile sau imorale. Mulți dintre cei care se servesc de îndrumare nu văd funcția ei mai profundă și enormul beneficiu obținut în procesul de învățare a vieții.

Îndrumarea este partea integrantă a descoperirii vieții, este cheia dezvoltării dorinței inimii tale și a sarcinii de viață, neavând importanță care este aceea. Îndrumarea înseamnă mai mult decât comunicare cu ghizii, mai mult decât canalizarea informației; este un proces de viață.

PSS și abilitatea de a obține informații precise vin ca urmare a îndrumării pe o lungă perioadă de timp. Observând efectele îndrumării asupra vieții mele, am detașat următoarele informații despre cum funcționează îndrumarea spirituală.

Cum funcționează îndrumarea spirituală

1. Îndrumarea nu te lasă niciodată la voia întâmplării. Te ține răspunzător în multe feluri: răspunzător de cine ești, să nu te trădezi pe tine și să-ți ții angajamentele. Dacă angajamentele trebuie schimbate, îndrumătorii nu te vor lăsa s-o faci fără să răspunzi de asta. Cu alte cuvinte: dacă-ți iei un angajament care se dovedește mai târziu a nu fi sănătos, ei poate te și schimbă, dar nu ești lipsit de răspundere.
2. Îndrumarea nu exclude karma. Mai curând te înarmează cu o uncă pe care s-o mănuiеști poate numai ca să-ți faci plăcerea s-o cureți. Trebuie să treci prin echilibrarea cântărilor lui karmic. Echilibrarea cântărilor karmic nu înseamnă pedepsa karmică, înseamnă să înveți ceea ce nu ai învățat în experiențele de viață din trecut și care încă îți afectează viața de acum, într-un mod negativ. De obicei, această învățare se face prin situații de viață trăite în conformitate cu cât te-ai lămurit asupra imaginilor și misconcepțiilor (înțeleșurilor eronate).
3. Urmarea îndrumării va aduce experiențele de viață de care avei nevoie pentru a vă îndeplini sarcina vieții sau vindecarea.

4. Trăirea unei vieți spirituale și găsirea sarcinii de viață cere voința de a urma îndrumarea și de a trăi în adevăr, indiferent ce preț pare că ar fi trebuit plătit pentru a primi îndrumarea.
 5. Îndrumarea devine personal mai grea și aparent preț crește, pe măsură ce-o urmezi.
 6. Îndrumarea și credința merg împreună. E nevoie de multă credință pentru a-ți urma îndrumarea, și la rândul ei, urmarea îndrumării îți construiește credința. Îndrumarea este destinată să te poarte prin locuri din psihicul personal pe care ai refuzat anterior să le vezi, dar acum trebuie parcurse, pentru a îți se dezvălui. Te conduce prin cele mai profunde temeri către cea mai profundă credință.
 7. Credința este o stare de a fi cel care așază, echilibrează și încarcă câmpul auriu cu sănătate. Ea leagă partea minoră a celui cu cea majoră — Dumnezeu interior. Este un proces de conectare holografică la tot ce există: tu și Universul.
 8. Voința separată a celui nu are multe șanse de a se interfera cu îndrumarea sistematică, deoarece de multe ori nu știi de ce faci ceea ce îți se spune să faci.
 9. Când te supui sau lași la o parte voința celui și urmezi voința divină așa cum îți s-a comunicat prin îndrumare, alții au mai multă încredere în tine.
 10. Îndrumarea îți clădește în mod automat și sistematic duranța fizică, și pe cea spirituală pentru sarcina de viață.
 11. Cu cât construiești mai multă duranță, cu atât vei obține mai multă dragoste, putere și sprijin, iar dezvăluirea sarcinii de viață va fi mai largă și mai eficientă. Pe măsură ce-ți rezolvi problemele, vei trece la altele cu o mai mare responsabilitate și mai dificile.
 12. Actul de urmare a îndrumării îți clădește pasul vindecării pentru tămăduirea energiilor vitale, pe cel pentru sarcina divină pe care ți-ai ales s-o vindeci. Îndrumarea îți picură principiul creator într-un vas sigur. Cedând în fața îndrumării, așezându-ți cul în mâinile spiritului sfânt, superior, sau ale Dumnezeului interior, forța ta involuntară de viață poate fi turnată într-un vas sigur. Forța involuntară de viață este tot ceea ce iese automat din tine când nu-ți blochezi fluxul de energie. Câteodată este pozitivă, alteori negativă.
- Îndrumarea curată în mod sistematic negativ, ca din ce în ce mai multă voință vitală pozitivă să poată fi eliberată. Fluxul forței vitale turnat în vas este potrivit cu proporția mănuiirii ei. De aceea, vasul e sigur.

13. Fluxul puternic al forței vitale care vine împreună cu principiul creator involuntar divin nu poate fi comandat de eul nostru. Altfel spus, aceasta este bunătaea care curge de la sine, nu curge la ordinul eului. Singurul lucru pe care-l poate face eul este de a-l împiedica să curgă sau să fugă din calea lui.
14. Îndrumarea te ia de mână și intră cu tine într-o stare de cedare în fața adevăratei fragilități și vulnerabilități umane care sunt centralizate în micul eu. Când o urmă, ne dăm imediat seama că viața nu e în mâinile noastre, că nu eul nostru controlează viața și că nici îndrumarea nu te va ajuta în acest sens. Adică — pur și simplu — nu putem. Pentru mine, asta înseamnă cedarea cului. Cui ne predăm? Unei puteri mai profunde, din interior.
Urmarea călăuzirii este o supunere continuă către un eu din exterior care poate încerca să te pună în mai multă siguranță, dar nu poate. Îndrumătorii ne reconectează la puterea originală, devenim copilul lui Dumnezeu. În această supunere găsim altă putere — cea a Dumnezeului interior. Vom găsi toată puterea, înțelepciunea și dragostea Dumnezeului interior.
15. Nu există pedeapsă în cazul în care nu ne urmărim călăuzele/îndrumătorii. Avem tot timpul din lume, din moment ce timpul e o iluzie. Dacă primim îndrumarea și nu o urmărim trei luni sau doi ani, nu-i nimic. Dar în măsura în care ne urmărim îndrumătorii, în aceeași măsură câștigăm puterea spirituală din interior, căci urmarea călăuzelor ne ajută să ne predăm divinității din noi, să ne completăm sarcina de viață.
16. Urmarea călăuzelor permite sfântului duh să se combine cu esența de miez, pentru a ne da putere. Această putere nu se acumulează în ego-ul nostru. Mai degrabă leagă esența de miez sau scânteia divină individuală cu Dumnezeu universal.
17. Îndrumarea clădește libertatea și independența prin îndrumarea accentului vieții pe înfigerea în realitate a divinității interioare mai curând decât valorile exterioare.
18. Cele mai bune lucruri din viață sunt gratuite.

Cum m-au condus îndrumătorii prin viață

Când mă uit înapoi la viața mea, îmi dau seama că fiecare cotitură majoră a fost foarte exact și clar îndrumată. Câteodată mi-am urmat îndrumătorii în ceea ce mi se părea ceva de-a dreptul scandalos. Oamenii din jur mi-au spus să n-o fac, dar eu am făcut-o.

Când locuim în Washington D.C., pregătindu-mă să devin terapeut bioenergetician, s-a petrecut un eveniment de îndrumare minunat. Era de Paști. Niște noi prieteni mi-au spus că au auzit despre un miracol care urma să aibă loc în Virginia de vest în dimineața Paștelui. „Vrei să vii?” Am acceptat, bineînțeles. — „Cum să mă îmbrac pentru miracol?” m-am întrebat. Am hotărât să-mi pun pantaloni albi, o cămașă și sandale. Am șofat cinci ore și am ajuns la o livadă de meri, dimineața devreme, înainte de răsăritul soarelui. Aveau camere de luat vederi acolo. Femeia care prezese miracolul aranjase întregul loc cu ipostaze reprezentând viața lui Cristos, inclusiv grădina de la Gethsemane, iar noi urma să fim pelerini și să aducem trandafiri să-i punem în grădină. Am așteptat nerăbdători răsăritul soarelui, ca să vedem miracolul prezis. În cele din urmă, a ieșit soarele. Ne uitam la el cum răsărea și arunca o mulțime de săgeți roșii în timp ce se ridica încet pe cer. „Ah, exact ca miracolul Fatima, când mii de oameni au văzut soarele răsucindu-se pe cer! Ce fenomen ciudat se petrece pe retină! Deci asta se întâmplă când te uiți în soare!” De jur împrejurul meu, oamenii strigau: „Se răsucește soarele! Vedeți?” Alții mormăiau: „Nu mă pot uita, e prea strălucitor!” Și din nou s-a petrecut ca în miracolul lui Fatima. Alt-cineva exclama: „E o cruce pe cer!” Dar eu n-am văzut-o. Asta a fost. Așa că mi-am sădit trandafirul în grădină și am plecat. În timp ce mergeam spre casă, mă întrebam: „Și de ce să nu zic că a fost un miracol? Nu știu cum arată un miracol. Poate că a fost de-adevărat.” Așa că mi-am propus: „Am să încerc.”

În următoarea dimineață m-am trezit la aceeași oră și am privit soarele, să văd dacă va avea loc pe retină același efect ca în ziua precedentă. Nu m-am putut uita la el: lucca prea puternic. „Iată ceva interesant, mi-am zis. Acum nu mă pot uita de loc la soare. O să am răbdare să aștept, să văd ce se mai întâmplă, din moment ce nu știu de fapt ce este acela un miracol.”

Nu la mult timp după așa-numitul miracol a apărut noul fenomen. Ceea ce s-a petrecut de atunci încolo îl consider o parte a miracolului, fiindcă pentru mine a început o întreagă dezvăluire a misterului vieții.

S-a întâmplat ceva simplu: de fiecare dată când soarele era pe cer într-un anume unghi, auzeam un mesaj verbal clar, care mă îndruma ce să fac. Câteodată era: „Liniștește-te. Fantezia ta exagerază totul.” Sau „Profesoara ta tămăduitoare este bolnavă, și tu ești cea care trebuie s-o vindeci, nu ea pe tine”. Auzeam o voce, care parcă venea din cer. Soarele străluccea deasupra mea și-mi atrăgea atenția, iar eu primeam mesajul. Se părea că soarele nu putea ajunge la mine, totuși își găsea drum. O dată, stăteam într-un

scaun legându-mi fiica cea mică. Soarele era sus, în partea opusă casei, și se reflecta în fereastra casei vecinului și a intrat pe fereastra mea, luminându-mă dintr-o parte. Comunicarea de la soare a continuat ani buni.

Un alt exemplu de îndrumare am avut după ce m-am exersat ca terapeut bioenergetician și țineam prelegeri ca terapeut în Washington D.C. Îmi apăreau viețile trecute. Nu știam ce să fac cu acest har, așa că am început să mă rog pentru ajutor. M-am dus într-o tabără pe Assateague Island. Când ploua, stăteam întinsă pe plajă cu o folie de plastic peste mine. În mijlocul nopții m-am auzit strigată pe nume de trei ori — atât de tare, că m-am trezit. M-am uitat în sus. Folia nu era transparentă, încât mi-am zis că ceea ce văd sunt norii. Deodată, am înțeles că era folia și am dat-o la o parte, să văd cine mă strigase. Cerul era complet senin, am căzut înapoi, deoarece auzeam stelele cântând una către alta, cât era cerul de mare. Acum știam că mi se răspunsese la rugăciuni. Strigascem, și răspunsul urma să vină. La puțin timp după aceea, am găsit Centrul pentru Forța Vie (acum denumit Centrul Pathwork din Phoenixia, New York). Mă dușesem acolo să caut un atelier și știam că răspunsul la rugăciunea mea era ceea ce-mi trebuia pentru a mă muta acolo. Mi-a luat un an până să reușesc. Soțul meu n-a vrut să se mute la centru, dar eu, împreună cu fiica mea, de patru ani, m-am mutat, fiindcă așa fusesem îndrumată. După ce m-am mutat la Phoenixia am lucrat în echipă pentru obținerea călăuzirii, întrucât obțineam multe informații psihice, cum ar fi viețile trecute ale altor persoane, și nu știam ce să fac cu ele. La un moment dat, aveam piciorul rupt și schiopătam cu ghipsul de ici-colo, strigând cât mă ținea gura că nu sunt nervoasă. Șefa centrului, Eva, care media prelegerile călăuzelor la Pathwork, m-a sfătuit: „Problema cu tine este că ți s-a deschis canalul prea rapid și ești așa de supărată în interior că nu poți să te descurci. Trebuie să-l închizi.” Îndrumătorii mi-au confirmat asta. Îmi dădea o mare satisfacție faptul că eram extrasenzorială. Depășesem faza în care mă simțeam deosebită, acum mă foloseam de acest har pentru a evita să fac față problemelor importante din viața mea. Singurul mod de a-mi folosi canalizarea eficient era să lucrez în scopuri personale. Așa că am lăsat deoparte celelalte aspecte ale vieții. Nu știu cât a durat asta. Ghizii mi-au spus să rămân așa cât timp trebuie.

La scurt timp după angajament am fost testată. Într-o zi m-am trezit brusc că-mi părăsesc corpul. Mi-am văzut călăuzele/ghizii stând alături cu robe bătute în pietre scumpe. Eram foarte curioasă, nu știu cine sunt, dar mi-am amintit angajamentul și

m-am întors rapid în corp. Harurile mele psihice erau multe acum și puteam să mă las de toate, dar am continuat să mă concentrez asupra muncii mele. Mi-am petrecut următorii șase ani concentrându-mă asupra transformării din interiorul meu. Doi ani m-am concentrat asupra voinței divine. Pentru asta, m-am asigurat că fac totul după voința lui Dumnezeu. Dimineața, la deșteptare, mă rugam și meditam pentru a mă angaja să mă aliniez voinței lui Dumnezeu. Am avut sesiuni particulare ca să înțeleg ce înseamnă voința lui Dumnezeu. Nu știam ce dorea pe mai departe de la mine. Oare eram sclava lui? Mi-am analizat toată viața din perspectiva voinței divine. Am fost capabilă să-i aud voința căutând în inima mea.

Următorii doi ani m-am concentrat asupra dragostei divine, m-am concentrat în a pune iubire în orice făceam. În fiecare dimineață mă rugam și meditam la învățătura despre iubirea divină. În felul acesta, am aflat că multe dintre acțiunile mele nu erau din iubire. Am lucrat în sesiunile particulare pentru a-mi aduce iubirea în viață.

În timpul acestor doi ani, lucrurile au început să se schimbe și am putut să mă exprim cu mai multă iubire în viață. În următorii doi ani aveam să mă concentrez asupra adevărului divin. Am lucrat la fel ca înainte, rugându-mă și meditând în fiecare dimineață pentru a găsi adevărul divin. Am petrecut multă vreme concentrându-mă și explorând rolul lui în viața mea, unde îmi lipsea și cum să-l aduc mai mult în mine. Oare doream să afl și să susțin adevărul în toate situațiile? Deoarece trăiam într-o comunitate spirituală, în continuare mi se ofereau situații de viață pentru a exersa toate aceste trei aspecte divine din noi.

Toți rezidenții de la Centrul pentru Forța Vitală lucrau în acest fel pentru autotransformare. Era ca o fierbere în căutarea adevărurilor spirituale și o luptă de zi cu zi pentru susținerea comunității. Credeam că edificăm un oraș al luminii, dar mai târziu, răspândindu-mă în lume, ne-am dat seama că fiecare obținuse ce dorea când venise acolo. Am interiorizat ceea ce lucrasem. Ne-am umplut ființa cu muncă, astfel că am trăit conform principiilor spirituale superioare în care credeam. În cele din urmă, după șase ani de muncă și luptă profundă, am știut că-mi pot deschide canalul din nou, fiindcă eram credincioasă. Oamenii aveau încredere în mine pur și simplu pentru că eram domniță să las să se vadă adevărul și să-l urmăresc. Bineînțeles că asta n-a însemnat că-mi încheiasem transformarea personală. Munca continuă și azi și va continua cât voi trăi. Dar am știut că am ajuns la o cotitură din viață și că lucrurile urma să se schimbe dramatic, și chiar s-au schimbat. Știam că trebuie să

merg la Findhorn. M-am dus. Cât am sta acolo, am locuit într-o zonă cu putere naturală, denumit Randolph's Leap, pe lângă Findhorn, în care druiții se presupune că au adorat și preamărit spiritele naturii. Am cerut acces la spiritele naturale. Părea că nimic nu s-a întâmplat. Am plecat în Olanda, să conduc un curs intensiv, și apoi în Elveția, la schi. Uitasem total de rugămintea mea. Cam la o lună după ce m-am întors, am început să mă trezesc la 5,30 în fiecare dimineață, ca să scriu mormane de informații despre călăuzire. Am început să văd mici spiriduși peste tot: puțin timizi, stăteau la câțiva pași în urma mea, chicotind.

Prin contactul cu spiridușii am obținut multe informații despre Centrul Forței Vitale, cum ar fi locul în care urma să fie plasată clădirea. Aceste informații apăreau în doze foarte mici și plătute în meditațiile mele zilnice. Urcam pe drumul către Centru pentru a mă duce la masă, când m-a strigat o voce. Am ignorat-o. M-a strigat din nou. I-am spus că întârziu la lucru și i-am cerut să mă aștepte. M-a strigat iar. „Bine, în ordine, i-am zis. Ce dorești?” M-a condus într-o poiană spre o stâncă. „Și?” am continuat. „Stai jos.” Așa că m-am așezat. „Și ce urmează?” „Stai!” Și am rămas așa, meditănd.

În anul care a urmat m-am dus la respectiva stâncă și am meditat în fiecare zi. În timpul meditațiilor am primit mici informații despre pământ. Mi s-a spus că roca pe care ședeam e altarul. Vocca mi-a indicat o altă rocă, la poalele dealului, și apoi alte două, care erau borna de marcare. Se putea trage o linie între roca altarului și prima bornă. Cele două linii se intersectau în mijlocul poienii. Chiar în punctul acela căzuseră unul peste altul doi copaci. După un an sau cam așa ceva, când a venit timpul să găsim un loc pentru azil, li s-a cerut tuturor să-și spună părerea unde să fie ridicată clădirea. Și s-a ales un loc. Eram sigură că nu e cel bun, dar n-am spus nimic. În drum spre sala principală, cineva m-a rugat să-i arăt locul meu de meditație zilnică. Fără chef, am condus un grup de oameni către roca altarului. Toți s-au așezat să mediteze: au știut pe moment că asta e locul. Apoi, cu timiditate, le-am împărtășit informațiile strâne în anul meditații. Mai târziu, m-am dus acolo cu un supraveghetor și s-a dovedit că linia pe care se aflau bornele era exact locul cel mai potrivit pentru clădirea solară. Copacii căzuți au devenit punctul de unire a doi pereți din sticlă pe fațada clădirii, cu șapte laturi.

Am făcut parte din comitetul care a ajutat la proiectarea clădirii. Cum terenul era pe munte, a trebuit să dinamităm stâncă pentru a construi fundația. Am încercat în zadar să gonesc cerbii: nu voiau să plece. S-au mișcat doar 4–5 m mai încolo când a explodat

dinamita, apoi au continuat să pască, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat.

În timpul nunciilor la centru am testat lucruri foarte simple. Călăuzele mă instruiau: „Du-te să vezi ramura aceea uscată”. Câteodată treceau trei luni până s-o fac, căci îmi ziceam că e o prostie, dar în cele din urmă renunțam la această părere. Am încercat să observ dacă nu executam ce mi se spunea nu primeam noi instrucțiuni, însă îndată ce mă supuneam, primeam o nouă instrucțiune. Acum realizez că am fost învățată să urmez instrucțiunile exact și precis. Asta mi-a creat încrederea că pot face chirurgie la nivelul cinci, așa cum am descris în volumul *Măini tămăduitoare*, pentru a restructura nivelul al cincilea al câmpului de aură, călăuzelor rămânându-le majoritatea treburilor.

M-am apucat într-o zi când aveam sesiune de masaj. Îi făceam cuiva masaj suedez, a apărut o călăuză și mi-a ordonat: „Ridică două fășii verzi de lumină ca să-mi iau mâinile de pe trupul clientului”. Clientul venise pentru masaj, dar acum am stat 45 de minute cu mâinile deasupra corpului, ținând două fășii verzi. Am văzut călăuzele pătrunzând pe sub ele și operându-mi clientul. Atunci am început să învăț despre chirurgia spirituală la nivelul cinci al câmpului de aură. Mă așteptam ca pacienta mea să-mi strige: „Hei, ce faci cu masajul meu?” Dar n-a fost așa.

În săptămâna care a urmat a venit să se plângă de simptome postoperatorii. Am văzut copcile de pe splină puse de către călăuze. A trebuit din nou să ridic și să țin cele două fășii verzi. De data asta, ei au scos copcile și din nou clienta nu s-a plâns că nu-i fac masajul. Mi-a mărturisit că, indiferent ce i-am făcut, se simțea minunat. Așa am început să învăț chirurgia spirituală la nivelul al cincilea.

Într-o zi după ce mi-am scris partea de la 5,30, călăuza mi-a sugerat să-mi cumpăr o mașină de scris. Nu știam să bat la mașină, dar călăuza m-a învățat atât de repede, încât nici nu mai puteam scrie cu mâna; m-am apucat să dactilografiez. După un timp aveam așa de multe de spus, că nu puteam să bat în ritmul în care era necesar. Am fost indemnă să-mi cumpăr un magnetofon; și am început să mă imprim. Fără să-mi dau seama, mi se înfripa prima carte.

Am scris cincisprezece ani la *Măini tămăduitoare*. Douăsprezece edituri mi-au refuzat manuscrisul. Nu știam ce să fac. Am primit indicații să-l public personal. Mi-am vândut casa, căci n-o mai locuiam, și am obținut pe ea 50 000 \$.

Toată lumea mă credea nebună: să-mi cheltuiesc economiile de-o viață pentru a scoate o carte. Dar mă încurajam: „Munca mea de-o viață ori nu, trebuie să-mi dedic totul pentru asta”. M-a costat 50 000 \$ să

scriu o mic de cărți. Când s-a publicat, aveam în cont 100 de dolari pe numele meu și al fiicei mele ca să supraviețuim. Am trimis câte-o scrisoare cunoscuților și i-am înștiințat că mi-am publicat cartea. „M-a costat 50 de dolari. V-o vând pentru 50 de dolari.” Cartea s-a epuizat în trei luni, și apoi am reeditat-o. Cineva mi-a dat ideea să i-o duc unui publicist. Am protestat: „Dar toți m-au refuzat deja”. Totuși m-am dus, și mi-a publicat-o editura Bantam. Cartea s-a tradus în nouă limbi și s-a distribuit în toată lumea.

Când am început să comunic cu călăuzele mele nu-i distingeam pe cei care erau cu mine tot timpul de cei care veneau pe o perioadă de câteva luni să-mi predea noi tehnici și apoi plecau. Îi puteam vedea mereu. După ce m-am pregătit totuși acești ani singură, împreună cu călăuzele mele, acestea îmi sugerau cum să lucrez cu pacienții pe durata sesiunilor. Instruirea a durat încontinuu, iar masajul a devenit terapie și apoi vindecare. Călăuzele îmi spuneau ce să fac cu mâinile, îmi dădeau despre clienți informații pe care nu aveam cum să le aflu din altă parte, îmi explicau cauza fizică și cea psihologică a problemei clientului și din ce legături provenise suferința. Încet, cu timiditate și stănențenie, introduceam în terapie informațiile obținute. Îi întrebam: „V-ați gândit vreodată la...?” și adăugam informația călăuzei.

Curând, presiunea psihică a atâtor informații mă împingea către mediatizare. Nu-i dezvăluam clientului vocea ghidului — vorbeam cu o voce diferită de a mea, motivând că mi s-a schimbat din pricina stării speciale în care eram. După câțiva ani, o clientă mi-a mărturisit descoperirea: „Ești mediul unci călăuze, nu-i așa?” „Cine, eu?” „Cum o cheamă?” „Nu știu.”

De obicei dădeam multă atenție călăuzelor cu care veneau clienții la sesiunea de vindecare, deoarece ei doreau să le descriu. Le dădeam informațiile transmise de călăuzele lor și ale mele. Am început chiar să vorbesc cu un accent ciudat, dar mi s-a părut stănențitor. În cele din urmă, am spus că doresc să canalizez numai o călăuză cu voce normală. Dacă altă călăuză dorea să trimită informații prin mine, ascultam și repetam.

Vedeam întotdeauna mici călăuze în jurul meu când lucram — erau cu mine. Acum, călăuzele deveniseră o modă. Toată lumea canaliza, era mediu, și cu încă nu știam care este călăuza mea principală. Așa că m-am hotărât să fac orice ca să aflu. Mi-am rugat îndrumătorii într-o zi când aveam atelier de tămăduire cu Pat Rodegast, un mediu binecunoscut și autoarea cărții *Emmanuel's Book* (Cartea lui Emmanuel), vol. I și II. Am auzit cuvântul „Heyoan” sau „Heokan”. „Aha! Vreau o călăuză cu un nume dragut cum ar fi

Emmanuel al lui Pat.” Nu-mi plăcea de loc numele Heyoan și am încercat să-l schimb, dar degeaba. Apoi au uitat totul. Șase luni mai târziu, aveam alt atelier cu Pat. De câte ori lucram cu Pat, îi puneam într-una întrebări, ca să mai învăț ceva. De data aceasta, simțindu-mă frustrată, m-am manifestat: „De ce toată lumea cunoaște numele călăuzei, și eu nu? Vreau să știu cum o cheamă pe călăuza mea!” Și în timpului sesiunii, Heyoan s-a înclinat în fața mea pe când făceam o demonstrație de vindecare. „Numele meu e Heyoan — ții minte? Ți l-am mai spus acum șase luni. E din Africa și înseamnă «Vântul care șoptește adevărul de-a lungul veacurilor».”

Ei bine, chiar că m-am simțit jenată. Mi se spusese într-adevăr, iar eu uitasem complet totul. Așa am făcut oficial cunoștință cu Heyoan. În starea mea de constientizare a constientului, pe care o numesc Barbara, de obicei îl „văd” pe Heyoan stând în dreapta mea și puțin spre spate. Pare să aibă cam 3 metri înălțime și este de culoare bleu, auriu și alb. Când îl canalizez pe Heyoan, conștiințele noastre fuzionează și devin una singură. Eu „devin” Heyoan. Atunci, câmpul meu de aură se extinde până la un diametru de aproximativ 6 metri. De multe ori după canalizarea lui Heyoan, timp de o oră, două, sunt ridicată într-o cameră de lumină, unde se află o masă mare, cu multe călăuze în jurul ei. Aici mi se arată un plan imens, ca o hartă a viitorului. Acum nu înțeleg prea multe din ceea ce reprezintă aceste hărți, dar îmi dau silința. Încetul cu încetul, cred că voi învăța să le citesc.

De-a lungul anilor, diferite grupuri de călăuze s-au alăturat programului. Cam cu cinci ani în urmă, am început să canalizez o altă ființă spirituală, care părea să fie foarte feminină. Întai am numit-o Zeița, fiindcă părea întruchiparea feminină a lui Dumnezeu. Câmpul ei energetic este alb și auriu și a crescut de-a lungul anilor. E atât de mare, încât mi-e imposibil să spun cât are. Eu și scumpa mea prietenă, Marjorie Valeri, cântărează la harpă, intrăm în transă. Marjorie folosește harpa ca mediu. Un perete de lumină albă, mult mai mare decât camera, vine din spatele lui Marjorie și al meu și le ridică tuturor conștiința. Eu intru în transă și mă pornesc să umblu prin cameră, vindecând și canalizând. Am așa o putere în astfel de cazuri, încât reușesc să vindec până la 280 de persoane într-o oră.

Dar mai important este faptul că puterea de vindecare e atât de mare, încât efectele vindecării se extind pe o perioadă de câteva luni. Cel mai reprezentativ caz a fost al unei femei care a venit la un atelier la Institutul Omega. Purta un rezervor de oxigen în spina-re. Aștepta un transplant de inimă și plămân. Zeița a lucrat asupra ei cam 5 minute. Aceasta, împreună cu

dorința pacientei de a trăi, a ajutat-o să îndepărteze boala. Cantitatea de oxigen din sânge i-a crescut în așa măsură, încât a devenit mai mare decât a celui furnizat de către aparat. Organele donatorului nu i-au parvenit nicodată. Mai târziu s-a măritat și a plecat undeva în Vest. Ultima dată când am auzit despre ea, doctorii mi-au spus că nu mai avea nevoie decât de un transplant de plămân. Sunt trei ani de zile de când a atins-o Zeița. De-a lungul anilor, energia vindecătoare a celei pe care o numesc Zeița s-a echilibrat mult în energie — atât masculină, cât și feminină. Și, recent, îndrumătorii au confirmat că este Sfântul Duh. Și trebuie să-mi stăpânesc sfiala când îl invoc. Cumva, aspectul feminin al lui Dumnezeu pare mai îngăduitor. Trebuie să mai lucrez în privința asta. În ultimul atelier, la Santa Fe, am contactat un nou grup, care se autodefineste Consiliul Luminii. Par foarte puternici. Stau într-un cerc cu câte-o lumânare la picioare, și probabil au mari planuri cu privire la construirea unor centre de vindecare, în toată lumea. Sunt curioasă cum se va realiza asta. Se va realiza la timpul potrivit.

Deci, iată cum mi-au călăuzit instructorii viața. Făcând niște lucruri care uneori păreau scandaluoase, ridicole sau aparent prostest, mi-am clădit credința. A trebuit să am credință, căci mereu eram testată dacă fac exact ce mi s-a cerut ori să dau informația exactă și să n-o răspândesc. Iată cum am ajuns la nivelul de a ști să canalizez tratamente specifice unor persoane atât cât trebuie. Instructorii mi-au condus pas cu pas către Percepția Suprasenzorială, canalizare și cele trei nivele superioare ale câmpului de aură. M-au introdus în spiritualitate, și astfel lumea spiritelor mi-a devenit reală. Instructorii mi-au dăruit minunate experiențe și mi-au oferit o înțelegere mai largă a propriei mele divinități. Să-mi urmez instructorii și să intru în latura spirituală a vieții n-a fost întotdeauna ușor, deoarece totul este foarte provocător. Noi tindem să ignorăm asta, să ne îndepărtăm sau să ne gândim că nu este real. A învăța să-ți urmezi instructorii este un proces lent, care ne duce către realități spirituale superioare. De fiecare dată când ne urmăm instructorii, ne alegem voința divină superioară.

Repetând, începem să trăim nivelele superioare ale realităților spirituale care corespund nivelurilor cinci, șase și șapte ale câmpului de aură. Să studiem acum nivelele superioare ale câmpului.

Al cincilea nivel al auri: voința divină

Al cincilea nivel al câmpului de aură este asociat voinței divine. Este nivelul primar al tuturor formelor

și simbolurilor. De îndată ce ne ridicăm la nivelul cinci cu ajutorul Percepției Suprasenzoriale vom vedea o lumină albastru-cobalt. Este puțin dificil la început, căci al cincilea nivel este șablonul sau planul pentru toate formele. Asta înseamnă că arată ca negativul unei fotografii sau matrită pentru o pensulă aeriană. Totul este inversat. Ceea ce ne așteptăm să fie compact e gol, spațiu liber, iar ceea ce ne-am așteptat să fie gol, spațiu liber, este albastru-cobalt solid. După ce petreci puțin timp la nivelul cinci, te obișnuiești cu inversarea și nu-i mai dai atâta importanță. Fiindcă nivelul cinci este șablonul pentru primul, te poți gândi la el ca fiind format din șanțuri în care să intre sinele primului nivel al câmpului de aură. Sau albia unui râu în care curge apă (liniile energetice ale primului nivel). Al cincilea nivel al câmpului este șablonul primului — care, la rândul lui, este șablonul pentru corpul fizic.

De obicei, acest nivel — al cincilea — este cel mai dificil de înțeles. În educația noastră, rațiunea e cea care conduce. Dacă ni se cere să facem ceva, întreabăm de ce. Vrem să înțelegem despre ce e vorba.

Problema e că noi cu mintea noastră putem înțelege doar fenomenele care se închid în interiorul definițiilor cunoscute de noi despre realitate. Dacă n-am avut experiența realităților spirituale ale dimensiunilor superioare, ele nu ni se par reale. Și trebuie să fim luați de mână și conduși către ei pas cu pas. Un timp nu vom recunoaște peisajul, întrucât este de domeniul viitorului, dar trebuie să permitem experienței să se dezvăluie și să ne lăsăm deoparte ideile preconcepționale. Pentru a pătrunde în lumea spirituală descrisă în cărțile mele a trebuit să am încredere în voința divină și s-o urmez când încă nu înțelegeam despre ce e vorba. Înțelegerea a venit mai târziu. Nu din întâmplare unul dintre primele lucruri pe care le-au spus călăuzele a fost să execut acțiuni simple, inoventive. Ei îmi exersau pur și simplu rațiunea. A trebuit să fiu îndrumată tot timpul. Cu voința divină am fost în stare să fac asta, chiar dacă rațiunea îmi cerea să înțeleg ceva despre care nu aveam destule informații. Singurul mod de a strânge informații era să execut ce mi se indica și să am încredere.

Imaginile negative despre voința divină

Voința divină, cunoscută și sub numele de voința lui Dumnezeu, este adesea greșit înțeleasă și prost folosită. Vechiul mod de a experimenta voința divină reflectă o problemă de autoritate. Principala noastră imagine negativă despre voința lui Dumnezeu este că e împotriva voinței noastre, că de cele mai multe ori

nu seamănă cu ce vrem noi. Este ceva ce trebuie să desfidem ca să ne simțim liberi. Totuși, ni se dă libertatea de a alege. Deci, suntem într-o dilemă. Avem liberul arbitru, dar nu ne folosim forța pentru a ne sili să alegem voința lui Dumnezeu — pe care de fapt vrem s-o îndeplinim; suntem la ananghie.

De aceea avem o altă imagine — voința lui Dumnezeu este ceva de temut, căci dacă nu ne supunem voinței lui, suntem pedepsiți — deci dacă nu știm ce este, poate că nu vom fi pedepsiți atât de grav. Așa că mai bine să ne ținem la distanță.

O altă imagine despre voința lui Dumnezeu pe care o folosim în cazuri dureroase este „nu pot face nimic pentru a schimba voința lui Dumnezeu”. Aceasta ne scutește frumusețea de răspunderea de a face ceva într-o situație dureroasă.

Voința divină este și ea o primă explicație pentru orice nu înțelegem, dar iarăși spun: nu e nimic de înțeles. Este misterioasă. De fapt, e aproape un sacrificiu să încerci s-o înțelegi.

În religiile noastre, voința lui Dumnezeu a fost folosită pentru a controla oamenii în ideea că numai câțiva știu de fapt ce-i aceea voința lui Dumnezeu. De aceea ceilalți trebuie să facă ce spun cei puțini. În esență, cei câțiva au întors ideea pe dos și au acționat de parcă voința lor ar fi fost cea a lui Dumnezeu. Au folosit principala imagine a lui Dumnezeu, a discipolilor lor în avantajul propriu. Voința lui Dumnezeu a fost folosită ca scuză a uciderilor și a răpirii de teritori. De fapt, voința lui Dumnezeu a fost folosită drept justificarea rețelilor îngrozitoare săvârșite de către oameni unii altora de-a lungul istoriei. Tot ce avem de făcut este să fim buni conform unor anumite reguli religioase, și atunci poate că ne va da ce dorim. Imaginea noastră negativă despre bine este destul de plictisitoare, greu de îndeplinit și absolut lipsită de libertate. Dumnezeu seamănă mai degrabă cu părinții noștri, nu? „Dacă te porți frumos, ai voie să mănânci înghețată.” Nu-i de mirare că oamenii se îndepărtează de ideea voinței divine.

Imaginile noastre despre voința divină pot, de asemenea, crea confuzii în privința înțeleșului pe care-l are cuvântul „voință”. În majoritatea timpului, ne gândim la puterea voinței ca la ceva de care avem nevoie pentru a rezolva niște lucruri greu de făcut. Întotdeauna există cineva sau ceva pe care trebuie să-l împingem sau să-l dăm la o parte. Cu alte cuvinte, altă imagine negativă pe care o avem despre voința lui Dumnezeu este că e nevoie de ea pentru a învinge rezistența. Voința ne dă puterea de a învinge un obstacol. În cadrul vechiului sistem, rezistența este întotdeauna văzută ca ceva din afara noastră.

De fapt, aceste imagini despre voința divină ne separă nu numai de ceilalți, ci și de noi înșine. Dacă acționăm după dorința lui Dumnezeu, iar aceasta este diferită de voința noastră, suntem despărțiți de noi înșine. Și când suntem separați de noi înșine, ne separăm și de ceilalți, și atunci lupta începe.

Faptul că trebuie să ne străduim atât de mult pentru a face ca voința noastră să cadă de acord cu cea a lui Dumnezeu implică ideea că voința noastră nu este așa de bună. De unde vine ideea că voința noastră s-ar putea să nu fie bună? Vine din intenția de separare și din faptul că ceva e-n neregulă cu noi.

Astfel de vestigii ale vechilor valori religioase sunt demodate și nu ne mai slujesc. Ele există în vechia idee de putere superioară. Imaginea lui Dumnezeu din acest punct de vedere este că ne trebuie un Dumnezeu care să ne facă responsabili și buni. Dar oare chiar așa e? Heyoan spune: „Toate astea, prieteni, sunt o iluzie. Respingând, faceți să fiți respinși, creați rezistență. Fără rezistență, la ce-ar fi bună voința?”

Să ne unim cu voința divină în propriile inimi

Ne mutăm într-un mod de a exista, care se bazează pe puterea și răspunderea din interior. Gândiți-vă la posibilitatea că voința nu are nimic a face cu dominarea rezistenței, ci mai curând acționează să-și afle calea. Să primim o astfel de metafizică în care acest lucru are sens. Dacă descoperim că avem în interiorul nostru un Dumnezeu bun, responsabil, care trăiește în armonie cu noi, atunci voința noastră interioară este totuna cu cea a lui Dumnezeu — pur și simplu. Nu trebuie să ne luptăm cu nimeni, să respingem pe nimeni, ci doar să acționăm și să îndeplinim ceea ce se dorește. Voința cere acțiune. Nevoia noastră este de a fi în stare să ne cunoaștem voința cea bună. De unde vine? Cum recunoaștem această bună voință din interiorul nostru? Cum știm că e cea bună? Ce simțim?

A venit timpul să ne întoarcem la noua metafizică M-3, introdusă în Capitolul 3. În acest cadru, toate lucrurile fizice se nasc în minte. Astfel, viețile noastre fizice sunt născute în minte — există înaintea materiei. Dacă presupunem că mintea a creat viețile noastre fizice, trebuie să fi existat un scop pentru asta. Scopul divin pentru care a fost creată viața este *sarcina* de viață. Voința divină pune rațiunea divină în acțiune. Lumea fizică este susținută încontinuu în creația sa de către mintea divină sau universală. Scopul nostru este de a perpetua. Este, ca să spun așa, viu.

Scopul nostru se întinde nu numai dincolo de timpul vieții noastre, ci funcționează și în momentul aici și acum. Scopul nostru în momentul acesta este de a ne alinia la scopul vieții, indiferent în ce situație ne aflăm. Voința noastră interioară funcționează în toate momentele — importante sau nu —, în acțiuni de mică sau mare anvergură. Funcționează holografic, pentru a servi scopul divin.

Legătura dintre liberul arbitru și voința divină

Neclaritatea noastră asupra voinței divine pornește de la faptul că nu înțelegem că liberul arbitru trebuie să ne servească voința divină internă. Măsura în care ne alegem liber voința divină din interior este măsura exactă în care ne exprimăm și acționăm conform adevărului nostru cu. Această voință se bazează pe puterea din interior mai degrabă decât pe puterea folosită împotriva sau asupra celui alt. Se bazează pe libertate pentru toți mai degrabă decât control asupra celorlalți. În voința divină nu e loc pentru blam sau iluzia că există ceva din afara noastră cu care trebuie să ne războim.

În aspectele vieții în care avem probleme sau ceva ne doare, am acționat din frică și nu ne-am urmat voința divină. Poate că nu știm ce să facem cu viețile noastre. Acționăm din teamă sau fiindcă vrem să le dăm satisfacție altora. Acțiunile noastre funcționează în ideea că trebuie să luptăm cu ceva din afara noastră pentru a ne găsi calea, așa încât nu ne obosem să ne urmăm adevărata voință. Nu facem ce vrem de fapt să facem, ne luptăm cu noi înșine — ceilalți stau în așteptare. Din când în când, spunem ceva premeditat ca să-i determinăm pe ceilalți să protesteze și să ne putem exterioriza, să putem face ceea ce dorim, dar ne temem să ne oferim această șansă. Bineînțeles că nu se bagă de seamă, ne concentrăm doar asupra protestului oamenilor din jurul nostru, ca să-i derutăm asupra intențiilor noastre, dar jocul nu funcționează: nu vom fi fericiți până ce nu facem ce trebuie.

De exemplu, scrierea primei mele cărți a fost o sarcină foarte dificilă. M-am luptat tot timpul cu mine, mi-am pierdut mult timp cu dubii și ezitări, ocupându-mă de prea multe deodată și nemaipucând să scriu. Mi-era mare teamă să recunosc că e o realizare foarte importantă și că lumea într-adevăr are nevoie de acest material. Cei mai mulți din jurul meu nici nu știau că scriu, aproape toți cărora le destăinuiseam că vreau să-mi public o carte o socoteau o idee trăsnită. „Cine și-ar cheltui economiile de-o viață pentru o carte refuzată de douăsprezece edituri?” Dar eu știam că

acesta era scopul meu divin — să aduc lumii cartea, așa încât, cu credință, am făcut-o. S-o realizez singură a fost un act de credință, care mi-a dat o enormă putere. Mi-a schimbat viața, căci știam că e ceva pornit din dragoste.

Scopul nostru de moment este armonizat cu totul universal. Poate că oamenii nu știu asta și protestează, dar avem datoria de a fi hotărâți și a ni-l urma. Ceea ce ne dictează voința divină nu este întotdeauna soluția cea mai ușoară, ci de multe ori este chiar foarte greu s-o îndeplinim — ca de exemplu hotărârea de a mă muta la centru fără soțul meu. Dar dacă n-aș fi făcut-o, viața mea ar fi fost cu totul alta.

Câteva întrebări bune pentru a afla dacă voința noastră se armonizează cu voința divină

— Voința mea vine în contradicție cu libertatea cuiva?

— Oare încerc să țin pe cineva sub control?

— Voința mea se bazează cumva pe vină și deci desfiide o autoritate imaginară?

— Voința mea este îndreptată împotriva altcuiva și de aceea exprimă o rezistență împotriva?

Dacă răspundeți pozitiv la vreuna dintre întrebările de mai sus gândiți sau acționați conform metafizicii M-1:

— Voința mea din acest moment este în legătură cu scopul vieții mele?

— Voința mea mă duce în direcția răspunderii față de propriile fapte și deci a libertății?

— Mă ajută voința să-mi deschid inima și dragostea?

— Mă face mai puternic, ca să pot merge mai departe și să împlinesc cea mai profundă dorință a sufletului meu?

Dacă răspunsul vostru este pozitiv la oricare dintre aceste întrebări, v-ați mutat perspectiva spre noua metafizică M-3. Va lucra mai bine pentru voi.

Afirmatii zilnice pentru a ne menține în armonie cu scopul nostru

Pentru a avea o normală și o bună stare de sănătate, este indicat un exercițiu de armonizare, în mod conștient, cu voința divină sau voința pozitivă. Ce dorim să realizăm? Această întrebare se referă nu numai la viața și sănătatea personală, ci la toate aspectele vieții. După cum am mai spus, scopul nostru de viață este în armonie cu scopul nostru din acest

moment. Acestea sunt conectate în mod holografic. Orice dorim să îndeplinim într-un oarecare moment se leagă direct de scopul mai important al vieții noastre. Poate nu pare să fie întodeauna așa, dar așa este.

Dacă scopul vieții noastre este să fim vindecător, de exemplu, atunci contează cum avem grijă de sănătatea noastră acum, întrucât ne afectează câmpul de energie și abilitatea de a-i vindeca pe alții.

Dacă scopul vieții noastre este de a ne exprima în cuvinte, atunci rostirea adevărului acum este un mod de a ne exprima. Dacă a-i hrăni pe cei nevoiași vă este scopul principal, această acțiune de hrănire și nutrire este ceva mare. Faptul că dați cuiva de mâncare acum este un exercițiu pentru sarcina dumneavoastră de viață și vă afectează direct. Cum, ce și cât mâncați acum e de mare importanță. Dacă viața vi se rezumă la a vă bucura de ea, felul în care-i abordați aspectele astăzi este un pas foarte important pentru rezolvarea acestei sarcini. Dacă acum vi se pare că paharul este pe jumătate gol, sunteți mai departe de plăcerea de a trăi decât dacă vi se pare că paharul e pe jumătate plin. Dacă profund, în sinea dumneavoastră, simțiți că sunteți un mare conducător de oameni, modul în care acționați acum față de cei mai puțin puternici e de mare importanță. Dacă nu vă purtați cu ei cu dragoste și respect acum, nu vă prea apropiați de calitatea de conducător. Sarcina de moment este de a practica principii înalte în tot ce facem, în fiecare minut. Sarcina de viață este de fapt doar un rezultat al exercițiului moment cu moment al înaltelor principii de viață. Adevărata muncă se desfășoară acum, oriunde ne aflăm, orice ne-ar aduce viața.

Dacă scopul momentului este o versiune deformată a scopului original și deci produce durere și suferință în viață, trebuie să fie armonizat cu scopul superior, pentru a ne crea sănătate și echilibru în viață. Un mod de armonizare îl constituie afirmațiile. Dacă ideea de a urma voința Domnului sună ca o luptă cu ceva impus din afară, atunci înseamnă că încă aveți o imagine negativă a unui Dumnezeu autoritar, care impune reguli. Adevărul este că voința lui Dumnezeu se află în inima noastră; ascultați voința lui Dumnezeu cum vă vorbește prin ea.

Iată afirmația pe care am folosit-o de câteva ori în fiecare zi timp de doi ani, imediat după ce mi s-a cerut să-mi închid canalul și să mă concentrez asupra muncii interioare. Am folosit-o pentru a-mi potoli micul ego din suflet. Este o afirmație plină de încercătură, menită a risipi părerea că voința lui Dumnezeu este un ordin impus din afară. Este citată din *Calea călăuzirii*, mediată de Eva Picrakos.

Afirmație pentru a ne armoniza cu voința lui Dumnezeu

Mă supun voinței lui Dumnezeu.

Îmi dau inima și sufletul lui Dumnezeu.

Merit tot ce e mai bun în viață.

Servesc celei mai bune cauze vitale.

Sunt manifestarea divină a lui Dumnezeu.

Metode mecanice pentru obținerea călăuzirii

Mecanica de obținere a călăuzirii este simplă. Cel mai simplu este să începem — de unul singur sau în grup. În perioada de exersare, e bine să experimentați obținerea călăuzirii în ambele direcții. Stați jos și luați un carnet și un creion. Așezați-vă într-o poziție de meditație și armonizați-vă cu conștiințiozitate la voința divină.

Puteți să vă spuneți încet: „Mă armonizez cu voința lui Dumnezeu. Vreau să cunosc adevărul, oricare ar fi el. Nu țin cont de părerea mea. În numele lui Dumnezeu (ori Cristos, Buddha, Allah sau oricare figură spirituală are vreun înțeles pentru voi) vreau să știu.” Scrieți pe caiet întrebarea, apoi așteptați răspunsul. Creionul nu se va mișca automat, nu veți scrie în mod mecanic, ci mai curând ascultați ceea ce vi se transmite prin telepatie. Scrieți orice vă vine în minte, fără a alege. Puteți socoti ceea ce primiți o prostie sau greșit, dar scrieți-l oricum. După ce ați terminat cu scrisul, puneți caietul deoparte, fără să citiți, cel puțin patru ore. Apoi puteți citi și analiza cele notate.

Scrieți tot ce vă vine în minte pe parcursul exercițiului; cu timpul, veți începe să recunoașteți ce se petrece în minte și ce auziți din undele telepatice. Va exista o deosebire în ce privește calitatea informațiilor, limbaajul primit și ton. Adevărata călăuzire este întodeauna iubitoare, de ajutorare, încrezătoare și nu vă judecă. Nu vă va trăda integritatea, cinstea sau onoarea.

Dacă exersați în grup, o persoană trebuie să pună o întrebare. Toți vor primi călăuzire pentru răspuns. Împărțiți răspunsurile imediat și comparați-le. Veți rămâne surprinși văzând cum cad de acord și se completează unele pe altele. Nu vă temeți să vorbiți în grup dacă socotiți că un răspuns e greșit. Acum, la început, este momentul să învățați să țineți canalul deschis. Dacă vă criticați, găsiți sămburele adevărului din critică și luați-l la următoarea sesiune de călăuzire. Când găsiți în interiorul vostru ceva care trebuie clarificat referitor la critica respectivă, luați-l la următoarea sesiune, pentru a afla care vă este tendința în a influența canalizarea. E o muncă grea și de obicei tre-

buie rezolvată cu altă persoană care este pregătită în funcțiile psihicului și găsirea adevărului spiritual. Totdeauna mi s-a părut necesar să obțin un ajutor permanent de la altcineva. Cu cât ești mai cinstit cu tine însuși, cu atât va fi mai curat canalul.

Urmărindu-mi călăuzele atâția ani, am fost răsplătită prin unele experiențe de extaz spiritual. După cum spuneam în timpul exercițiilor de tămăduire: „Este un mare privilegiu că-mi petrec toată ziua lucrând cu îngerii și aflându-mă într-o stare de iubire”. A fost cel mai util mijloc de a mă ajuta să mă ridic la cel de-al șaselea nivel auric, dragostea devină.

Al șaselea nivel al auri — dragostea divină

Spre deosebire de nivelul cinci, nivelul al șaselea nu este foarte familiar. Suntem inspirați de frumusețea răsăritului, de splendoarea soarelui oglindit în apă sau de lumina lunii reflectată în lac. Stelele ne înalță în albastrul cerului, iar noi ne minunăm. Ascultăm muzica într-o catedrală sau incantațiile dintr-un templu și cădem în extaz spiritual. Avem impresia că ne întorcem acasă și iubim tot ce există. Aceste experiențe sunt unice pentru fiecare dintre noi. Cuvintele nu pot exprima profunzimea și măreția sentimentelor spirituale. Poezia ne conduce până la ușa, dar noi suntem cei care trecem pragul.

Al șaselea nivel de aură seamănă cu razele strălucitoare opalescente de lumină care merg în toate direcțiile, umplând forma ovoidă. Are toate culorile curcubeului și este probabil cel mai frumos nivel al auri. Aducerea conștientizării conștientului la acest nivel ne creează extazul spiritual.

Toți trebuie să exercșăm aceasta în mod regulat, așa cum respirăm. Mulți oameni nu știu că a ne hrăni sufletul este la fel de necesar ca a ne hrăni trupul. Când sufletul nu e hrănit, devenim cinici. Viața devine plină de obstacole și ne lipsește starea de bine. De multe ori încercăm să înlocuim ceva ce ne lipsește cu bunăstarea materială. Dar... nu ține. Singurul mod de a îndeplini nevoile nivelului șase este prin experiența la nivelul șase. Asta înseamnă să ne ridicăm la acest nivel de experiență, să acordăm timp și energie acestei părți din noi în viața de zi cu zi. Poate însemna meditație regulată, poate însemna plimbări zilnice, solitare, liniștite — pe plajă sau în munți. Poate însemna să asisti la slujbele religioase în mod obișnuit, poate însemna lectura unor poezii sau audierea unor concerte. Dacă meditația în tăcere nu e genul dumnea-

voastră, încercați meditația pe o melodie care vă stimulează imaginația.

În autotămăduire aveți datoria să vă acordați acest mod de hrană. Care muzică vă înalță la aceste nivele? Ce fel de meditație preferați care să vă ridice la experiența spirituală? Aveți alte moduri de a le îndeplini? Care sunt?

După ce vă veți satisface aceste cerințe vă veți trezi și veți cunoaște mari părți din voi pline de frumusețe și dragoste. Ele vor deveni părți integrante ale cului vostru. La al șaselea nivel veți trăi dragostea necondiționată — față de sine și față de ceilalți. Dragostea necondiționată este experiența de a avea grijă de bunăstarea celorlalte persoane fără a dori ceva în schimb. A vă dăruia dragostea necondiționată înseamnă acceptarea celorlalți așa cum sunt. Înseamnă dăruirea dragostei, într-un mod care vă onorează, impune ca persoana să vă fie respectată și veți fi încântați de deosebirile dintre dumneavoastră și sprijinindu-i pe ceilalți. Înseamnă perceperea sursei de viață din ci ca sursă a divinului.

Importanța dorinței

Nivelele cu soț ale auri sunt toate nivele de simțire. Toate ne poartă dorințele. La nivelul doi — sentimentele noastre despre noi — purtăm dorința de a ne simți bine, de a ne iubi și de a fi fericiți. La nivelul patru, dorințele ni se concentrează asupra relațiilor cu ceilalți: dorința de intimitate, pentru un cămin plin de afecțiune și prieteni care să ne iubească. La nivelul șase, dorim să fim corelați cu ceilalți și cu Dumnezeu. Acestea sunt dorințele noastre pentru comunicarea spirituală.

Unele grupuri spirituale și religioase spun că dorințele nu sunt bune, că dorințele ne creează necazuri și trebuie ținute în frâu sau înnăbușite. Toate religiile importante din lume resping o parte a experienței umane, fie ele sexuale, dorința noastră de a ne uni cu Dumnezeu direct, fără a mai apela la alte persoane alese, dorința noastră de a ști cine suntem, de a ne aminti experiența vieților trecute, de a comunica cu îngerii, de a discerne binele de rău și dorința de a cunoaște realitatea — cum a fost ea creată și ce rol avem în ea. Fiecare dintre religii a pus etichete pe unele dorințe ca fiind rele, periculoase sau ridicole.

Totuși, Heyoan are un alt punct de vedere. El spune că problema primară este constituită nu din adevărate dorințe în sine, ci din deformarea și exagerarea lor. Toate acestea sunt legate de una mai profundă sau de dorința noastră spirituală, aflată în interiorul nostru, în dimensiunile mai profunde a ceea ce reprezen-

tăm. (Despre aceste dimensiuni vom discuta în Capitolul 17.)

Faptul că avem nevoi spirituale ne conduce în viață, ne ajută să nu pierdem cărarea, să ne îndeplinim scopul venirii noastre pe pământ. Recent, în timpul unei meditații, Heyoan mi-a explicat cum dorințele noastre personale ne sunt de foarte mare ajutor și trebuie să ni le ascultăm, să le clarificăm și să le urmăm. Iată o mică prelegere de-a lui, care expune cauzele deformării și exagerării adevăratelor noastre dorințe. Ne arată cum să separăm adevăratele dorințe de cele deformate și cum să le vindecăm pe acestea din urmă, care ne aduc frustrare și sentimente de neîmplinire.

ARMONIZAREA DORINȚEI PERSONALE CU CEA SPIRITUALĂ prin intermediul lui Heyoan

Stabiliți-vă scopul de vindecare personală pentru ceea ce doriți să primiți și armonizați-vă cu planul mai larg care este condus de lumea spirituală. Când continuați să vă aliniați sarcina de viață care se sincronizează cu sarcina lumii spirituale, munca va fi mult mai ușoară. Veți fi conectați la înțelesul mai profund al oricărui eveniment trăit, pe măsură ce parcurgeți procesul de vindecare. Veți putea să vă puneți în ordine scopul stabilit și renunțați la dorințele personalității care nu se sincronizează cu sarcina dumneavoastră de viață.

Vedeți, nu toate dorințele sunt negative — cum susțin probabil oarecare grupuri. Mai degrabă, unele dorințe sunt o deformare sau exagerare a dorinței spirituale mai profundă din planul vostru de viață. Neîmplinirea sau frustrarea pe care o simțiți provin din neîmplinirea muncii spirituale mai profunde ce-o aveți de îndeplinit, nu din dorința aparent neîmplinită de la suprafața conștiinței dumneavoastră. Menirea dumneavoastră, deci, este de a vă afla și a vă înțelege rădăcina dorințelor deformate din planul de viață și apoi să vă manifestați aceste dorințe mai profunde sau dorințe spirituale — cum le numim noi — conform acestui plan.

Și atunci, dragii mei, care vă sunt adevăratele nevoi? Iată cum permitem sentimentelor și dorințelor să vă umple ființa ca aceste nevoi reale să poată fi îndeplinite. Mai întâi, întocmiți o listă. Ce vreți să creați pentru voi? Păstrați-o simplă, dar clară. Când ați vizualizat-o clar, nu ne-o trimiteți nouă sus, ca să v-o înapoiem rezolvată jos, sădiți-o adânc în miezul dumneavoastră, ca apoi să iasă din izvorul dumneavoastră interior.

De fiecare dată când aveți o dorință clară și sincronizată cu sarcina dumneavoastră de viață, duceți-o

în sursa interioară a creativității. Pe măsură ce vă explorați eul și vă extindeți conștientizarea conștientului la un nivel superior veți simți în primul rând legătura cu marele plan de salvare și ierarhizare care-l conduce. Pentru că acesta este un plan care implică foarte mulți oameni. El va continua să se desfășoare pe suprafața pământului într-o mai mare măsură, cu o intensitate mai mare și cu o mai mare creativitate, pe măsura scurgerii timpului.

Poate că nu înțelegeți ce citiți acum. Înțelesul poate să vă apară în următorii trei, șapte, zece sau cincisprezece ani. Păstrați aceste învățături într-un loc intim, sacru. Țineți un jurnal sacru astfel încât, pe măsură ce anii trec, iar drumul vieții vi se dezvăluie, să vă puteți întoarce la întâmplările dinainte care nu au avut vreun sens pentru dumneavoastră atunci, dar care mai târziu devin piesa-cheie din mozaicul sarcinii dumneavoastră de viață. Aceste jurnale pot fi și niște călăuziri particulare pe care le primiți pentru progresul dumneavoastră personal. Noi încercăm să vă ajutăm să recunoașteți puterea luminii și responsabilitatea pentru puterea și lumina din dumneavoastră, fiindcă acolo se află ele.

Acum, vă voi conduce către o înțelegere mai profundă a rănii pe care o purtați în interior, despre care am vorbit în Capitolul 1 al acestei cărți, și către o înțelegere mai profundă a tendinței de a nu simți rana. Această tendință se numește intenție negativă, deoarece nu vă servește la nimic. Din contră, vă aduce și mai multă durere în viață. Ea vă va aduce o mai mare înțelegere a sinelui/selui și a procesului cuprinzător de transformare personală. Munca de transformare este de intrare în sine și de a descoperi peisajul interior.

Ați traversat deja astfel de peisaje. Ați traversat tunelurile interioare ale întunericului care duc spre lumină. Prin acest proces de transformare veți găsi mai multă dragoste, integritate, putere și inocență în cadrul sinelui. Veți descoperi că lumea interioară este la fel de cuprinzătoare ca cea exterioară și deci puteți să vă întrebați din nou: „Cine sunt?”

La începutul vieții voastre, ați trăit durerea neașteptată și ați reacționat încercând s-o ajutați. Acționând astfel, v-ați întrerupt impulsul creator din voi.

Poate că suferința a fost minoră, cum ar fi cea cauzată de atingerea unui cuptor incins sau poate o privire dezaprobată din partea unui părinte. În momentul în care ați suferit așa ceva, forța creatoare din interiorul dumneavoastră a încetat, ca învăluită în umbră. Acționând în acest fel, v-ați deconectat de la centru, și o parte din dumneavoastră a uitat cine sunteți. Când descoperiți mai multe imagini interioare prin procesul transformării personale, vă amintiți cine

sunteți. Dragostea inițială și dorința spirituală, curajul original al voinței dumneavoastră, adevărul primordial al rațiunii dumneavoastră sunt încă acolo.

Poate că nu sunteți perfect conștient de dorința dumneavoastră spirituală, dar ca este cea care vă arată drumul spre partea umbră, cum ar fi dorințele personale. Nu e nimic rău în dorințele personale omenești, deoarece ele sunt o reflectare a dorinței divine din interior — impulsul creator original.

Dorința, ca ale oricărei ființe omenești, pentru legături, dragoste, securitate, pentru găsirea unui mod de a vă crea viața așa cum vă place e minunată. Poate că nu sunt și clare. Poate că sunt distorsionate. Poate că vă doriți mulți bani, întrucât vă simțiți nesigur. Dar nu banii vă dau siguranță. Poate că tânjiți după partenerul ideal, care să vă înțeleagă pe deplin, să fie de acord cu dumneavoastră și să vă ocrotească. Dar de fapt ce se află dedesubtul acestei dorințe? Abdicarea de la responsabilitățile de adult? Frica de schimbare? În aceste condiții nu vă veți dezvolta făcând schimb de idei.

Această „perfectiune” vă neutralizează scopul vieții fizice normale, pământeste. Dacă doriți să vă îndepliniți adevăratele dorințe din viață, devine o chestiune de a găsi părți din dumneavoastră care umbresc și deformează actul de creație original, care vine din izvorul dumneavoastră interior. Puteți realiza asta prin alungarea umbrei, deformărilor și sincronizând dorințele personale cu dorința spirituală originală, care se află adânc în miezul ființei dumneavoastră. Ele sunt corelate direct. Dorințele personale clare, nedefinite, sunt manifestarea la nivel de personalitate a dorinței dumneavoastră profunde, vă sunt aliații. Ele vă conduc la miczul profund al victiei dumneavoastră.

Ce dorință simțiți acum? Poate credeți că e egoism. Poate este, poate nu. Întrebați: „În ce fel se corelează această dorință a personalității mele cu dorința originală interioară care mă conduce în viață?” Trebuie doar să curățați poteca dintre cele două, astfel încât dorința personală să fie o expresie pură a impulsului interior creator.

Pe pământ există multă neclaritate cu privire la această problemă. Din neclaritate s-a născut multă durere, fiindcă în anumite cercuri dorințele sunt considerate păcate. Dar singurul păcat este să uiți cine ești. Singurul păcat este iluzia că te găsești în interior. Nu vă judecați dorințele! Păstrați-le ca pe cele mai prețioase părți din dumneavoastră, părți de viață care trebuie să fie luminate.

Acum, meditați să găsiți o cale din dorințele dumneavoastră personale către dorința mai profundă a sufletului dumneavoastră. Nu uitați că sunteți corelați la marele plan de salvare desfășurat pe pământ. Cum

vă vindecați, așa se vindecă și pământul. La nivelul al șaselea al ființei, experimentați credința și speranța.

O parte foarte importantă despre procesul de vindecare va fi crearea speranței și credinței. Clădirea credinței în sine, din resursele interne și din abilitatea de a avea grijă de dumneavoastră și de a crea ce sperați și ce doriți de la viață. Speranța pentru o viață mai bună. Speranța pentru o sănătate bună. Speranța pentru o nouă ordine a lumii. Speranța pentru umanitate, pentru planetă. Credința vă duce pas cu pas prin tunelurile întunecoase pe care le traversăm în viață către speranța împlinirii dorinței voastre.

Toți străbatem perioade din viață când ne pierdem credința. Asta se întâmplă: ne aflăm în cele mai întunecate locuri ale tunelurilor întunecoase când trecem prin procesul de transformare. Când toate celelalte eșuează și suntem siguri că am pierdut, ne predăm în fața credinței și a speranței pe care nici măcar nu știm că le deținem.

O minunată meditație de sănătate mi-a venit în cursul unei prelegeri pe care am ținut-o la Denver, în iulie 1988. Ea vorbește despre credință și speranță și corelează sănătatea cu durerea din sarcina de viață. E admirabil s-o folosiți pentru testarea credinței. Iată-o.

ÎNSĂNĂTOȘIRE PRIN CREDINȚĂ ȘI SPERANȚĂ mediată de la Heyoan

Lăsați lumina să treacă prin voi și să vă ridice, având în același timp picioarele bine înfipite în pământ. Căci sunteți ca o adevărată punte între cer și spiritualitate — și pământ, căminul dumneavoastră din viața fizică. Cu cât permiteți acestei realități să intre în personalitatea dumneavoastră zilnică, cu atât începeți să vă trăiți viața mai bine — adică ceea ce sunteți și de ce ați venit aici.

Lăsați energia din această încăpere să devină alb-lăptosă când ne unim în această comuniune. Deschideți ochii să vedeți, urechile să auziți și simțurile ca să ne simțiți prezența. Nu suntem imaginația dumneavoastră. Suntem frații dumneavoastră și am venit aici ca să lucrăm împreună, să aducem pacea și sănătatea pe această planetă. Am fost cu toții de acord să facem asta înainte ca dumneavoastră să vă fi născut. Ați venit pe pământ cu multă speranță și credință și v-ați curcerit trupul fizic. Fiindcă dorința pe care ați simțit-o de a veni pe această planetă și de a o sluji a fost atât de mare, încât ați acceptat să luați asupra voastră o parte din durerea de pe această planetă pentru a o vindeca. Ați fost de acord să luați această durere în dumneavoastră și în propriul dumneavoastră psihic ca s-o puteți transforma în dragoste.

Deci, cum vă spuneam, ați venit cu mare speranță în inimi pentru un viitor frumos și cu credință care să vă călăuzească pas cu pas pe drumul transformării nu numai în dumneavoastră înșivă, ci și pe planetă.

Să explorăm puțin mai în detaliu cum vine asta. Noi o numim corelarea cu divinitatea universală. Ați adus cu dumneavoastră multă înțelepciune și o mare putere. Ați adus o cantitate enormă de dragoste, mult mai multă decât ați crezut vreodată că veți primi. Cu această dragoste și înțelepciune ați venit aici pentru a vindeca. Ați adus un trup din trupul mamei-pământ. Ați proiectat bine acest trup. Ați adus din ceruri un sistem de energii, format din combinații perfecte de energie care vă va fi ucalată cu care să îndepliniți dorința interioară cea mai profundă. Căci de aceea ați venit aici, pentru această dorință arzătoare, pe care o purtați ca pe-o casetă încuitată, îngropată adânc în inimile dumneavoastră.

Și poate că acum o scoateți de acolo și-o deschideți și priviți înăuntru. Nu va fi ficjenă! Nu nu credeți că e un act egoist. Nu este, ci este adevărul. Să nu credeți că e ceva scandalos — deoarece singura limită este cea impusă de sistemul în care v-ați plasat singuri. Nu vă gândiți că e prea monden să trăiți clipa, să fiți corelat cu sine, și acțiunile să vină numai din dumneavoastră. Orice faceți în acest moment este un act foarte sfânt. Este un act de credință.

Dacă încă nu ați deschis caseta, faceți-o acum. Veți fi fermecați de ceea ce veți găsi acolo. Vă sugerez să puneți această casetă deschisă pe un altar și să meditați la ea de două ori pe zi, cel puțin câte cinci minute de fiecare dată. Sunt sigur că găsiți cinci minute de două ori pe zi — dimineața după ce vă treziți și seara înainte de a vă duce la culcare — pentru a vă dedica acestei activități. Dacă vă simțiți în stare, păstrați secretul. Dacă doriți să vorbiți, faceți-o fără rezerve. Dar alegeți bine persoanele cărora doriți să le împărtășiți dorința dumneavoastră, ca să vă înțeleagă și să vă sprijine. Întrucât aveți ceva de făcut și vă voi explica în ce fel.

Treceți-vă în revistă toată viața. Întoarceți-vă la copilărie pentru a afla durerea cea mai mare pe care ați simțit-o atunci. Găsiți rădăcina acestei dureri. Căci fiecare dintre voi poartă în sine o durere adâncă. O dată ce urmăriți ce drum a luat această durere, cum a pătruns în fiecare aspect al vieții, cum ați dus această durere an după an și cum s-a schimbat. Cum s-a manifestat diferit în diversele aspecte ale vieții. Vă asigur că este aceeași durere.

Este exact durerea nu numai din interiorul dumneavoastră, cea reflectată în lumea în care ați venit special pentru a o vindeca.

Dumneavoastră ați luat această durere și v-ați plasat-o în corp și în psihic. Ați fost foarte curajoși că ați procedat așa. Nu puteți evada. Evadarea nu înseamnă vindecarea durerii. Trebuie vindecată. Aș vrea să vă iau această durere și s-o învăliu în dragoste și acceptare. Să mă port cu ea de parcă ar fi un nou-născut, un copil care nu știe cine este. Este un copil al speranței, al viitorului luminos și strălucitor, și tu, tămăduitorule, ești cel care are credința necesară pentru vindecarea acestui copil al durerii. Primul pas spre autovindecare este să acceptați că dumneavoastră trebuie să vindecați durerea. Este sarcina pe care v-ați asumat-o liber față de această planetă. Ca tămăduitori, ați încheiat jurământul de a fi foarte onești cu voi înșivă, de a vă iubi și a vă cinsti, de a urma înțelepciunea divină care se află în interiorul dumneavoastră, deasupra dumneavoastră, sub dumneavoastră, de jur împrejurul dumneavoastră și a vă supune ci. Ia cunoștință de prezența dumneavoastră în cameră. Nu trebuie să duceți această greutate singuri. Există mereu călăuze. Folosiți-vă credința pentru a vă vindeca trupul. Faceți-vă un obicei din asta. Nu așteptați ca durerea să se manifeste. Acționați cu credință. Pe altarul dumneavoastră, puneți durerea copilului alături de dragoste vindecătorului: *una este durerea, cealaltă este credința*. Acestea două par modele și transmiteți energie astfel ca pământul și dumneavoastră să puteți fi transformați în lumină. Simțiți dragostea din încăpere. Simțiți lumina din interior, de deasupra și de dedesubt. Simțiți lumina de jur împrejur și lumina celor ce s-au dus înaintea dumneavoastră. Simțiți lumina din fiecare celulă a corpului dumneavoastră. Fiți cei care sunteți. Atât vi se cere: fiți cei care sunteți. Asta e tot ce-ați vrut. Fiți ceea ce sunteți. Doar de atât este nevoie! Fiți cei care sunteți!

Al șaptelea nivel de aură — mîntea divină

Se spune că cea mai înaltă formă a extazului este gândirea creatoare, pură, divină. Acesta este un dar al celui de-al șaptelea nivel. Aici este locul în care Creatorul se ridică întrucât aici își cunoaște perfect forma și se înțelege ca fiind Dumnezeu. Aici își țese firul auriu prin structura universală perfectă a creației, aducând încă mai multă perfecțiune ca țesătură vie, pulsândă, aurie a realității.

Acesta este dreptul fiecăruia la naștere: este starea cea mai normală și naturală a fiecăruia. Cu cât ne îngăduim să rămânem mai mult aici, cu atât devenim mai sănătoși și mai umani. N-am putea exista fără acest al șaptelea nivel. Am trăi în mai multă fericire,

extaz și dragoste dacă ne-am acorda răgaz pentru mai multă meditație zilnică și s-o integrăm în viața noastră. Nu vă subestimați. Există în dumneavoastră. Doar că trebuie s-o aduceți la conștientizarea conștientului și să fiți ceea ce sunteți!

Meditații pentru a ajunge la al șaptelea nivel

Meditați timp de zece minute în fiecare zi, la trezire, și veți rămâne surprinși de cât de bună va fi ziua. Așezați-vă într-o poziție de meditație și stați cu spatele drept. Nu vă sprijiniți de nimic cu partea superioară a trupului. Dacă aveți nevoie de suport, propțiți-vă de ceva în fiecare sacrală posterioară. Acum repetați, pur și simplu, fiecare cuvânt al următoarei mantră la fiecare respirație. De fiecare dată când mintea v-o ia la razna, aduceți-o înapoi cu vorbele mantrii: „Stai liniștit și ia cunoștință că eu sunt Dumnezeu”.

Nivelul minții ne conduce către rațiunea de a exista. Al șaptelea nivel al câmpului este mintea divină, care cunoaște perfect structura. Când ne ridicăm conștiința la acest nivel de a fi, intrăm într-o stare de claritate care ne duce la înțelegerea că totul este perfect așa cum este, chiar în imperfecțiunea lui. Numai la acest nivel al ființei noastre putem avea această înțelegere. De la alte nivele poate arăta ca o idee, care n-are nimic a face cu realitatea. Cum poate ceva imperfect să fie perfect?

De la acest nivel, al șaptelea, aflăm că experiența pământească este o sală de clasă pentru lecții. Lecția principală este de a învăța să iubești. E ușor să iubești ceea ce e perfect și nu creează probleme. Dar numai la vreme de necaz și durere învățăm cu adevărat să ne iubim pe noi și pe ceilalți. De aceea, imperfecțiile pământului sunt situația perfectă în care învățăm dragostea. Dacă am ști să iubim în orice condiții nu ne-am crea condițiile respective. Când învățăm să iubim în orice condiții, dragostea pe care-o dăruim va schimba condițiile. La nivelul al șaptelea, aura este formată din raze strălucitoare, puternice, foarte puternice, surprinzător de puternice, de lumină albă-aurie. Ele mențin totul împreună. Meditația prin care vă ridicați conștientizarea conștientă la acest nivel aduce cu sine un sentiment de putere, deconectare și acceptare a vieții. Din moment ce totul este perfect și funcționează într-o perfectă ordine a lucrurilor, tot ce se întâmplă trebuie să aibă în spate o rațiune superioară, indiferent care este. Neplăcerile au loc nu fiindcă suntem răi, multe se întâmplă din cauza unei ordini superioare pe care poate că n-o înțelegem. Orice se întâmplă, fie că are importanță sau nu într-un context negativ, este o lecție de iubire. Orice.

Aflarea rațiunii divine superioare pentru orice situație dificilă ne ajută să rezolvăm ceea ce se întâmplă. Dacă știm că printr-o experiență dificilă ni se predă o lecție de rațiune divină superioară, situația e mult mai ușor de depășit, chiar dacă nu știm ce lecție e. În majoritatea timpului nu cunoaștem subiectul lecției respective, căci de obicei n-o înțelegem decât după ce ni s-a predat.

Îmi vin în minte două cazuri, care ne arată cum un eveniment inacceptabil a fost acceptat prin cedare, la procesul de vindecare, sau că lecția de viață a fost înșușită și s-a ridicat la un nivel de înțelegere.

Prin vindecarea inimii Stephaniei se vindecă inima întregii familii

În 1985 am avut câteva sesiuni de tămăduire cu o fetiță de trei ani și cu mama ei. Fetița, pe care o s-o numesc Stephanie, se născuse cu o malformație de sept atrial, un orificiu de mărimea unei monede între auricol și ventricul. Fusese programată la operație pe cord deschis pentru iulie 1985. Mama, Karen, suferise și ca câteva operații și se temea pentru Stephanie, în special de durerea ce urma operației. Fetița fusese adusă inițial ca să scape de operație.

În fiecare ședință, Karen îl întreba pe Heyoan dacă operația pe cord deschis e cu adevărat necesară. Nu exista vreun mod prin care să fie evitată? Și eu eram pentru evitarea operației. De fiecare dată când Karen îl întreba pe Heyoan eram emoționată. Nu voiam să-i transmit predicții greșite. La un moment dat, către sfârșitul unei sesiuni, Heyoan, ca și cum nu i-ar fi fost de-ajuns plângerile noastre, a exclamat deodată către mine: „Uite, urmează-mă!”

M-am pomenit alergând pe un coridor de spital în urma lui Heyoan. A deschis ușile sălii de operație, m-a condus către o masă și mi-a spus: „Uită-te aici!” M-am aplecat și am privit în jos la cavitatea din pieptul Stephaniei. Operația decurgea normal. Apoi, scena s-a mutat înainte de timp și a urmat perioada de revenire. Stephanie se simțea bine. Apoi, la o zi, două după operație, Stephanie ședea deja într-un scaun în salon și arăta foarte vioaie. Am văzut-o sărind din scaun și alergând către părinți, care tocmai intrau în cameră. După aceea, scena s-a mutat: Stephanie avea acum treisprezece ani, tocmai intrase în pubertate. Stătea în fața oglinzii și-și privea cicatricea de pe piept. Arăta frumoasă, sănătoasă, radia. Își examina cicatricea cu curiozitate, dar fără preocupare. O ajuta să se coreleze cu inima și dragostea.

Heyoan m-a întrebat: „E chiar așa rău?” I-am po-
vestit întâmplarea lui Karen, și un timp temerile ei au
pierit, dar la următoarea sesiune au revenit.

Mi-era foarte greu să nu mă implic în vindecări.
Din moment ce aveam și eu o fiică, doream s-o ajut să
evite operația. Deoarece făcusem cezariană la naște-
rea fetei și avusesem complicații după aceea aveam
destule îndoieli în privința operării Stephaniei, deși
cezariana îmi salvase copilul. Din pricina ezitării mele
și a presiunii din partea lui Karen, nu puteam ține
canalul deschis. În cele din urmă, am reușit să mă rid-
ic prin neville superioare ale câmpului de aură către
Heyoan și am primit următoarele instrucțiuni:

„La tine, problema dragostei se pune în sensul
menținerii celui drag în câmpul energiei tale interio-
are și în același timp să-l lași să-și trăiască viața așa
cum și-a plănuț-o. Nu poți proteja sau salva vreun
copil de propria karma — în acest caz înseamnă pla-
nul de viață fixat de către el. Fiindcă este o ființă în-
țeleaptă și a venit pe pământ cu o sarcină minunată
care și-a ales exact ce va face și continuă să aleagă,
clipă de clipă. El continuă să-și reînnoiască angaja-
mentele către viața fizică cu fiecare respirație, la fel
cum ați făcut și voi două. (Aici, Heyoan se referea
atât la Barbara, cât și la Karen.)

Acum putem discuta dintr-un punct de vedere mai
larg. Dacă voi ați putea intra în locul de înțelepciune
ați găsi înțelepciunea mai profundă care a ales opera-
țiile pe care le-ați suferit. Ați învățat fiecare foarte
mult din ele. La urma urmelor, a ajutat-o pe Barbara
să aleagă drumul tălmăduirii, nu? Căci înainte de asta
nu avea experiența durerii și a bolii, deci nu putea
nutri simpatie pentru cei bolnavi, fiindcă ei îi lipsea
această experiență.

Iar tu, Karen, draga mea, la fel. Nimeni n-a avut
atâtă grijă de tine ca cei care au efectuat operația.
Ți-au deschis inima pentru a putea avea grijă de cei-
lalți și a fi îngrijită de ceilalți, pentru a da și a crede.
Și totuși, te aud spunând: «Să am încredere — glu-
mești? Am avut încredere și uite ce s-a întâmplat!» Iar
eu îți spun: Uită-te ce s-a întâmplat. Ai acești doi
copii minunați. Ai fost bine îngrijită. Apropierea din-
tre tine și soț și dintre tine și familie s-a accentuat
foarte mult.

Acum, tu ai grijă de ei. Le înțelegi mai bine dure-
rea. Ești foarte bine pregătită să-ți îngrijești copilul
după operație, dacă va avea loc, pentru că știi cum
este. Deci te întrebi: «Ce ai fi cerut de la alții când ai
făcut operația? Ce ți-a făcut cea mai mare plăcere:
floriile din cameră, cei care te-au vizitat, mâinile ce-
lorlalți? Cum te-a iluminat această experiență? Care

dintre experiențe a făcut ca spitalul să-ți pară mai plă-
cut?»

Și acum, că ai un copil care trebuie să fie supus
unei operații, cum trebuie să te porți? Alege cu grijă
spitalul, ca atunci când ai născut. Internează-te cu fe-
țița, trăiește experiența, analizează-ți sentimentele,
menține-le în câmpul tău de iubire, fiind conștientă că
orice s-ar întâmpla este după voia lui Dumnezeu și al
ei. Asta e partea cea mai dificilă. Deoarece, orice s-ar
întâmpla, este voința ei — așa a ales. De aceea, res-
pectă înțelepciunea sufletului care sălășuiește în co-
pilul tău. Respectă-i și sprijină-i alegerea. Sprijină
învățătura pe care a ales să și-o însușească. Dacă ho-
tărăște să fie operată, află că asta înseamnă încredere
în familie, în iubire și în inimă.

Poate sună ciudat, dar privește trăirea ca atare. Ci-
neva care trece printr-o încercare grea nu are mai
multă nevoie de încredere, dragoste și curaj decât ci-
neva care nu trăiește o astfel de încercare?”

Și într-adevăr, Barbara o să spună: „Dar de ce să
nu poată evita operația? De ce nu?” Iar noi va spunem
doar că o cale nu e mai bună decât cealaltă. Fiecare dă
o lecție diferită.

Nu uitați: aveți respect și curaj. Ea are atâtă curaj.
O să spună: „Mami, uite, vreau să fac asta. Și credința
ta va fi la fel de mare ca și a mea. Îți aduc asta ca pe
un dar. Fiindcă lumea e sigură, deși există durere în
ea. Lumea e iubitoare, deși există despărțiri. Lumea
este minunată, deși există multă dezordine în ea. Și
fac această declarație prin acțiuni ale credinței mele
pe tărâmul fizic. Îți aduc asta ca pe un dar. Deci,
mami dragă, am venit să-ți vindec inima, așa cum tu
ai venit s-o vindec pe a mea.”

HEYOAN: „Am vorbit cu tine azi în sensul declara-
țiilor înțelepciunii mai largi și mai mari ale Stephe-
niei. Dar bineînțeles că este o parte pe care o uiți.
Bineînțeles că, dacă face operația, când se va trezi va
avea dureri. Și bineînțeles că va reacționa la durere și
ne va ruga: «Mami, du-mă acasă, mami, du-mă aca-
să!» Și nu vei putea, ci vei rămâne cu ea și o vei încu-
raja: «Lumea este un loc sigur. Știu, fiindcă așa mi-ai
spus tu.»

„Același lucru este valabil și pentru tine, dragă so-
țule. Încercarea de a te apăra de propria înțelepciune
nu merge, dragă fiule. Acționează conform voinței
tale profunde, și asta te va întări. Când își va uita pu-
terea, dă-i din a ta. Nu faci decât să-i restitui darul.
Vezi ce frumos curge armonia dintre membrii familiei
și ce înseamnă o familie!”

KAREN: „Nu mai am întrebări. Vreau doar să vă
mulțumesc pentru îndrumarea de a folosi tehnica așe-
zării mâinilor și tot ajutorul. Mi-a făcut într-adevăr

plăcere luna accasta. Fetiței îi place și-mi place și mie și a devenit un ritual."

(Heyoan o sfătuipe pe Karen să încerce această tehnică pentru Stephanie în fiecare seară, la culcare, ceea ce le apropiase foarte mult.)

HEYOAN: „Da, este o comuniune foarte plăcută, nu-i așa?”

KAREN: „Aș vrea să aflu dacă se întâmplă ceva despre care trebuie să știu”.

HEYOAN: „Înima s-a întărit; credința ei s-a întărit; dar e nevoie de mai mult timp înainte de a afla rezultatul. Îmi pare rău, draga mea, dar respectă-ți înțelepciunea sufletului, căci voința ta se va bucura foarte mult când vei străbate tunelul.”

BARBARA: „Încep să văd ce e în tunel. (Priveste în tunel.) Arată ca un joc Lego, pentru copii și adulți. Asta e în tunel.”

Ei rămân acolo de parcă ar fi multe de spus, dar nu au nimic de spus. Nu știu dacă mai au întrebări.

KAREN: „Sunt foarte multe lucruri. Simt tunelul. Mare parte din ce-am simțit luna asta s-a datorat despartirii de părinți. Și când am vorbit despre tunel am simțit că trebuie să fiu aici pentru familia mea și să mă maturizez și să nu mai depind de părinți. În sfârșit, acum îmi dau seama că părinții nu mai sunt aici pentru mine. Și când ei au spus tunel am simțit că trebuie să fiu aici pentru familia mea și să fiu adultă și să nu mă mai simt legată de părinți... Am depins de ei, iar ei n-au avut niciodată timp pentru mine. Am multe sentimente confuze față de ei. Nu știu ce să întreb.”

HEYOAN: „Ne pare rău că ai trăit atâta durere și că nu a fost exact drumul pe care l-ai vrut la vremea copilăriei. Și, după cum am mai spus, înțelepciunea ta superioară a ales experiențele copilăriei. Dacă privești la experiența ta de mamă și vezi minunea din ea, de autoexprimare și de spațiul enorm pe care-l ai pentru autoexprimare ca mamă, vei înțelege câteva dintre alegețiile făcute. Căci nu există nimeni care să-ți se aplece peste umeri și să-ți spună: «Nu. O mamă face așa...» Și nici tu nu-i vei face asta fetiței tale când va deveni mamă.”

KAREN: „E adevărat. Am uitat de libertate.”

HEYOAN: „Și mai amintește-ți: când erai în spital nu lăsa pe nimeni să-ți spună peste umăr «Uite-așa trebuie să faci.» Fii tu însăși, iar dacă ai nevoie să te susțină, atunci neapărat cere. Nevoile sunt reale și minunate și fac ca oamenii să se adune laolaltă și să creadă dragostea dintre oameni, comunicarea și puterea. Am putea spune că nevoia este putere crescândă. Să admitti frica înscămândă dragoste. Să recunoști că ești pierdut înseamnă să-ți găsești drumul spre casă. O nevoie este afirmația adevărului, a locului unde te găsești. Când se afla pe cruce, Cristos și-a exprimat în-

doielile. A fost un moment de necredință, pe care și-a exprimat-o. Mai târziu, acest moment a fost urmat de unul de credință. Deci, fii în întregime tu însăși și cine ești pe moment. Asta va aduce curaj și putere celor din jurul tău. Sprijină-te mai mult pe soțul acela bun al tău. E foarte puternic.”

KAREN: „Chiar!”

HEYOAN: „Poate că uită din când în când. Încearcă să te sprijini mai mult pe el și-și va aminti.”

KAREN: „Mă simt de parcă l-aș împovăra. Nu vreau să mă sprijin pe el. E uimitor. Mulțumesc.”

HEYOAN: „Ești binevenită și nu uita că noi suntem mereu cu tine. Vom fi acolo când își va părăsi corpul în timpul posibilei operații.”

KAREN: „Da, știu. Și nu vreau să mă fixez pe ideea că s-ar putea să n-o facă. Trebuie într-un fel să mă pregătesc...”

HEYOAN: „O să-l străbați. Trebuie să-ți străbați tunelul într-un fel sau altul.”

Prin călăuzire a devenit din ce în ce mai clar că operația va avea loc, pentru a ajuta întreaga familie să devină mai unită și să învețe să aibă încredere în viața din lumea fizică. Ambii părinți au fost călăuziți spiritual și cumva au echilibrat faptul că operația nu era nimic spiritual. Printr-o serie de călăuzire, a devenit clar că nu era cazul.

În ultima sesiune, Heyoan i-a spus lui Karen că imediat după operație soțul ei va obține o slujbă nouă și se vor muta la Brooklyn, un orașel cam la o oră de New York, unde viața lor va lua o nouă întorsătură.

Toate acestea, a adăugat el, vor fi rezultatul schimbării extraordinare și al dezvoltării familiei datorită însănătoșirii după operație. Karen i-a mărturisit că soțul ei caută o slujbă de peste un an și că doreau să se mute în New Jersey. Heyoan a sfătuit-o că nu este încă vremea să se mute, căci mai întâi e nevoie ca toată familia să se vindecă. Pentru Stephanie era important să-și completeze vindecarea în vechea casă, pentru a lăsa totul în urmă și a începe o nouă viață într-o casă nouă.

Când scriu această carte suntem în 1992. Tocmai am vorbit cu Karen, ca să văd rezultatele întregii munci cu ea. Toți sunt fericiți și bine. Îmi spune că viața ei este mai bună decât a sperat vreodată. Mi-a confirmat drumul pe care mă dusese Heyoan prin sala de operații. Evenimentele s-au desfășurat întocmai cum îmi prezisese. Stephanie s-a operat în iulie și s-a refăcut repede. La numai două-trei zile după operație, era viaoie. În momentul când surorile i-au scos perfuziile a coborât pe de scaun și a alergat să-și salute părinții, care veniseră s-o vadă.

Karen a spus că Stephanie avusese trei traume emoționale în timpul șederii în spital, survinute când personalul a trebuit s-o ia din brațele părinților pentru a o supune unor teste, a efectua operația și apoi ca să-i scoată perfuziile/tuburile. Stephanie avusese trei coșmaruri în primele seri când se întorse acasă, unul pentru fiecare dintre traumele sale emoționale. După aceea s-a simțit foarte bine — fără amintiri rele sau alte probleme privind experiența ei în spital.

Familia a plecat în vacanță în august — alt lucru despre care prevăzuse Heyoan că se va întâmpla, și ei nu crezuseră. Când s-au întors din vacanță, soțul lui Karen a primit o ofertă de serviciu în New Jersey. Era tocmai slujba pe care Michael o dorea, dar o refuzase fiindcă salariul era prea mic. Acum i-l mârșiseră, după cerința sa. Lui Karen îi luase numai două zile pentru a găsi o casă și au cumpărat-o. În octombrie locuiau în New Jersey, și Michael lucra la noul serviciu.

Karen ni se destăinuie că experiența de însănoțire a lui Stephanie a fost un pas foarte important în evoluția lor ca familie. La 3-4 săptămâni după operație, Stephanie era un alt copil. Înainte fusese un copil foarte palid, dar după asta se restabilise simțitor, culoarea îi revenise. Avea acum zece ani. Își spunea Copilul Inimii. Scrie poezii, muzică și cântă. O interesează mult teatrul. Prin această experiență, Karen a învățat multe despre sincronicitatea Universului.

Uitându-se în urmă, vede acum că totul s-a întâmplat la momentul potrivit. De exemplu, chiar dacă Michael a căutat de lucru un an întreg, mișcarea nu s-ar fi putut face până ce copilul n-ar fi fost complet vindecat. De îndată ce vindecarea a avut loc, restul a decurs ușor în noua viață de familie.

„Învăț să mă încred în acest plan mare, ne spune Karen. Trebuie să faci un efort pentru orice, iar dacă întâmpini rezistență înseamnă că altceva e mai important. Nu fiindcă opui rezistență, ci poate fiindcă nu e încă timpul potrivit și trebuie să se întâmple altceva. Ceva ce trebuie terminat, completat. Căci de îndată ce se completează totul, se așază în locul potrivit. Am căutat o casă timp de două zile, Michael o zi, și pe asta am cumpărat-o a doua zi după ce am văzut-o. Tocmai îi scăzuseră prețul de vânzare. Totul a mers ca ceasul. Simt că trebuie să am încredere, de când cu Stephanie.

Și lucrurile au continuat să meargă în felul acesta. Când ceva merge bine, totul decurge bine. Nu trebuie să înoți contra curentului.”

Eddie își reintregește familia

Al doilea exemplu care ne dă posibilitatea să acceptăm inacceptabilul, ridicându-ne la un nivel supe-

rior de înțelegere și de aici transformându-ne viața, este acela al unui tânăr în jur de douăzeci și cinci de ani pe punctul de a muri de cancer. O să-i spun Eddie.

Eddie locuia la trei ore de drum cu mașina față de mine, iar mama sa iubitoare mi-l aducea la tămăduire. Când au venit prima dată mai avea, după cum susțineau doctorii, mai puțin de un an de trăit. Cancerul înainta rapid, i se răspândise în tot trupul, și acum îi invadea creierul. După ce a lucrat cu mine a făcut și tratament cu raze pentru a reduce mărimea tumorilor, care începuseră să-l doară.

Nimeni nu-i dezvăluise adevăratul stadiu al sănătății lui, dar în sufletul său el simțea. Cu adevărat uimitor în comportarea lui Eddie era faptul că nu-l preocupă moartea. Asta — chiar de când venise prima dată la mine și nu avea încă dureri. Din primul moment cum a intrat în birou, am văzut că nu se agită de viață. A recunoscut că nu prea știe dacă să rămână în lumea fizică, sau nu. Dorea să cunoască mai multe despre lumea spirituală. L-am mediat intens pe Heyoan pentru Eddie și au devenit prieteni buni.

Cu timpul, Eddie a început să se simtă mai bine în lumea spirituală și a căutat să-și afle călăuza personală. Era din ce în ce mai preocupat de dragostea dintre oameni, mai ales a celor din familia sa. Uneori se întreba dacă o să moară curând, dar de fiecare dată manifesta un fel de ambiguitate și o anume curiozitate, de parcă s-ar fi așteptat la o mare aventură.

Curând, a avut un vis profetic, care l-a îndemnat să nu mai ezite. Spunea că e destul de sigur că o să moară, căci și-a văzut călăuza. În vis, ghidul s-a apropiat până ce au devenit unul singur. Apoi, în acest stadiu de detașare, a privit oamenii venind la înmormântarea sa și coborând sicriul în pământ. A murit la aproximativ o lună după asta.

Eram foarte tristă. Știam că acest tânăr putea să ne învețe multe pe mine și pe ceilalți. Simțeam că am dat greș în privința lui, chiar dacă totul mersese bine pentru el. Mi-a venit greu să dau ochii cu familia când fratele și mama lui au venit pe la mine, după prelegerea pe care o țineam în regiunea lor. Credeam că nu vor fi prea încântați să mă vadă fiindcă nu-l salvasem pe Eddie. Dar am avut o mare surpriză. Mi-au mulțumit din inimă și mi-au spus că tămăduirea lui Eddie produsese un efect profund de însănoțire asupra întregii familii. Prin procesul tămăduirii, predarea lui Eddie în fața adevărului și iubirii îi ajutasă pe membrii familiei să se deschidă unul către altul atât de mult, încât întreaga familie se schimbase.

Fratele lui mi-a povestit că atunci când se născuse Eddie avusese loc o ruptură gravă în familie: se pare că se separase în două părți care nu vorbeau între ele

— asta până ce Eddie, în timpul procesului de tămăduire, începuse să insiste ca familia să-și vindece rănilor. Cele două jumătăți ale familiei care se despărțiseră la nașterea lui s-au împăcat în iubire în ziua în care a murit, și de atunci rămăseseră unite. Toți erau convinși că una dintre sarcinile de viață ale lui Eddie fusese aceea de a-și vindeca familia. Întreaga lui viață reprezentase o lecție formidabilă pentru familia sa. Îi erau recunoscători și le era recunoscător pentru ce-și dăduseră.

Meditație de vindecare pentru al șaptelea nivel

Stați în capul oaselor, cu spatele drept sau întinși și relaxați-vă pe o suprafață confortabilă. Respirați rar și relaxați-vă. Concentrați-vă spre interior, lăsați deoparte lucrurile pe care poate că le aveți de făcut. Ascultați și simțiți-vă interiorul.

Mai întâi simțiți-vă trupul așa cum e acum. Aduceți-vă perceperea la porțiunea de trup care vă interesează. Integrați-o în trup, acceptând-o cu iubire așa cum e. Spuneți-vă că e o parte din voi. Apoi, vizualizați-o în complexitatea și perfecțiunea ei. Priviți-o ca pe o rețea aurie perfectă, luminoasă, puternică și minunată. Cu o mișcare a mâinii, care este lumina aurie, aduceți organul în starea sa perfectă. Mulțumiți pentru transformare. Faceți asta de câteva ori pe zi. Vă ia doar un minut sau două.

O meditație care cuprinde toate nivelele câmpului

O tehnică specială, de profundă relaxare și vizualizare, vă ajută să aduceți energia de vindecare la organele corpului din toate nivelele câmpului auric care au nevoie de tămăduire. Eu o numesc „Călătorie prin trup”. Are patru părți. Prima parte implică relaxare completă, a doua parte este iubirea de sine și legătura cu îngerii călăuzitori, a treia parte este vindecarea organului respectiv, iar a patra — ieșirea din relaxarea profundă în timp ce starea de sănătate este menținută.

Veți fi foarte relaxați utilizând imaginația cetică și pe cea imaginată prin sugestie acustică și muzică dulce. Dacă sunteți cinetic în primul rând (adică aparțineți mai mult senzației fizice), atunci veți răspunde sugestiilor de senzații fizice, cum ar fi a sta întins pe o saltea de puf sau plutind în barcă. Dacă sunteți în primul rând vizuali, veți răspunde la descrierea cerului albastru, a munților și a lacurilor. Pentru a vă induce o stare de relaxare, folosiți-vă toate cele cinci simțuri.

De îndată ce intrați în starea de relaxare v-ați creat un flux armonios, care vă îndreaptă spre vindecare. Puteți continua cu a doua parte a vizualizării. Aceasta este iubirea de sine și deschiderea pentru ajutor din partea îngerului păzitor.

Apoi, în a treia fază puteți deveni mai explicit cu privire la ce parte a corpului doriți să fie vindecată. Printr-un procedeu foarte simplu, vă concentrați asupra unei stări de sănătate completă, a întregului corp, sau vă referiți strict la un organ sau chiar la celule. De exemplu: unii oameni vizualizează globulele albe din sânge, care înghit celulele nedorite ale unei tumori. Veți simți energia tămăduitoare venind către partea bolnavă a trupului. Este important să rămâneți în această stare până ce știți că s-a scurs perioada de timp destinată acestui exercițiu.

A patra parte a vizualizării constă pur și simplu în a ieși din relaxarea profundă și în crearea unui cerc protector în jurul părții bolnave, care să asigure continuarea procesului de tămăduire. Acordați-vă timp pentru ieșirea din relaxare și, pe măsură ce faceți asta, sugestionați-vă că veți reveni la stadiul acela al procesului de vindecare oricând doriți. În felul acesta, în fiecare zi vă aduceți mai multă putere de însănătoșire în sistemul energetic. Imaginați-vă că sunteți undeva sus și vă priviți. Folosiți muzica preferată, imaginile preferate și senzațiile fizice preferate. Iată un exemplu de a călători prin corp, pe care eu îl consider eficient. Mai întâi, puneți-vă muzica preferată. Apoi întindeți-vă pe o canapea, pe un pat sau o saltea și respirați relaxat.

Călătorie prin corp

Întindeți-vă pe o suprafață comodă, neavând nici un articol de îmbrăcăminte care să vă strângă. Simțiți-vă căldura și energia cum străbat fiecare parte a trupului. Concentrați-vă asupra tălpilor. Picioarele devin grele și calde. Continuați cu picioarele și încet-încet în sus, pe tot corpul. Fiecare parte devine grea, caldă și profund relaxată. Simțiți cum tensiunea vă părăsește trupul, intrând dedesubt precum se prelinge miera groasă pe o suprafață, prin podea, intrând în pământul de sub voi. Scufundăți adânc.

Permiteți respirației să continue să se răească până la un ritm sănătos, relaxat. Repetați-vă: „Sunt liniștit, nici un zgomot nu mă deranjează, sunt liniștit, nici un zgomot nu mă deranjează.”

Imaginați-vă foarte mic, cât o lumină minusculă aurie, și intrați-vă în corp prin orice parte doriți. Sinele cel mic plutește către umărul stâng, eliberând toată tensiunea din acest umăr. Spuneți-vă: „Umărul meu stâng e greu și cald”. Apoi treceți în umărul

drept. Înarmați-vă micul eu cu orice instrument doriți pentru a degaja tensiunea din umărul stâng, cum ar fi un furtun de spălat sau pe pensulă pentru vopsit. Spuneți-vă: „Mâna mea dreaptă este grea și caldă. Sunt liniștit. Nimic nu mă deranjează.” Sinele dumneavoastră cel mititel călătorește spre piept, ușurându-vă și mai tare, și parcurge întreg trupul, relaxând organ după organ. Totul devine greu și cald.

Dacă vreți să ajungeți mai departe, imaginați-vă plimbându-vă pe o pajiște cu flori minunate. Priviți florile și toate culorile și formele acestora splendide și pipăți petalele moi. Cum tot mergeți înainte pe pajiște, simțiți o briză ușoară pe obraji. Ați ajuns în dreptul pomului dumneavoastră preferat și gustați fructul dorit. Briza ușoară mișcă frunzele copacilor care înconjoară pajiștea. Păsările cântă. Vă uitați în sus și vedeți cerul senin, nori albi pufoși. Așa întinși sub copac, vă distrați plâsmuind din nori tot felul de forme.

Vă simțiți bine, viața e bună, trupul bun. Începeți să vă iubiți profund personalitatea, psihicul, fiecare particică a corpului, toate pemele, fiecare aspect al vieții dumneavoastră. Vă depănați cu grijă toate aspectele vieții, iubind-o, indiferent de cât vă urâți de fapt acea parte a trupului. Dezvăluți-vă fiecare aspect negativ, acceptându-l cu căldură, și vizualizați-l cum se topește în aspectul său divin original. E-n ordine dacă nu știți cum arată acest model original. În procesul de topire și aducere-aminte se va întoarce automat la scopul, adevărul și sentimentul original. Recunoașteți înțelesul profund al vieții.

Pentru că vă iubiți, treceți prin fiecare parte a corpului — cu iubire — și ștergeți orice durere ar putea exista acolo. Dacă aveți o anume parte a trupului care vă preocupă, trimiteți iubire în special în partea aceea. Dezvăluți-vi-o, acceptând-o cu iubire. Acum, încercați să scăpați de celulele sau microorganismele nedorite: spuneti-le clar că nu e bine pentru ele să se afle acolo și că trebuie să se ducă în altă parte. Sau fiți mai agresivi — procedați cum credeți că e bine. Puteți să vă imaginați un furtun cu apă proaspătă spălând orice doriți să vă părăscască organismul. Dacă un anume organ funcționează defectuos, puteți lua legătura cu el ca să-l convingeți să funcționeze normal. Puteți fi cât de creativ puteți.

Faceți o pauză, să vă creați timp ca să parcurgeți toate părțile bolnave ale organismului. După ce v-ați tămăduit zonele bolnave, străbateți fiecare strat al câmpului auric, aducând energie și acceptare iubitoare. De fiecare dată când urcați un strat este ca și când ați regla radioul pe un post de înaltă frecvență. Sau mergeți cu liftul spre etajul următor, unde coborâți.

Ați apăsător doar butonul pentru nivelul superior și ați ajuns.

Nivelul unu al câmpului auric. Întâi există un strat al senzațiilor fizice. Este minunata rețea albastră de energie sau energia care menține celulele într-un loc. Luminați-o mai mult. Vă veți simți mai mare decât sunteți în corpul fizic, deoarece se extinde puțin în afara lui. Acum, concentrați-vă la fiecare dintre cele șapte chakre. Ele sunt localizate după cum urmează: Prima — între membrele inferioare, a doua — chiar deasupra osului pubian, în fața și în spatele corpului dumneavoastră. A treia se află în regiunea plexului solar, în golul sternului, în partea de dinainte și de dinapoi a corpului. A patra — pe inimă și între omoplați. A cincea este în fața și în spatele gâtului. A șasea: în frunte și în spatele capului. A șaptea — în creștetul capului. La nivelul acesta al câmpului dumneavoastră, ele sunt formate toate dintr-o plasă albastră. Învârtiți-le pe toate în sensul mersului acelor ceasornicului cum le priviți din afara trupului, atât pe cele din fața, cât și pe cele din spatele trupului, astfel încât să se răsucescă una către alta în spirală. Imaginați-vă în trupul dumneavoastră îl locul fiecărei chakre și răsuciți ecranele pe ceasul albastru.

Al doilea nivel al câmpului de aură. Întrați apoi în nivelul emoționalului, unde mulți nori de culoare roz plutesc peste și prin dumneavoastră. Bucurați-vă de ei și luminați-i mai mult. Simțiți iubirea către dumneavoastră care plutește aici. La acest nivel, chakrele își schimbă culoarea. Prima este roșie, a doua — portocalie, a treia — galbenă. Apoi vine verde, albastru, indigo, iar cea din creștet este albă.

Nivelul trei al câmpului de aură. Acum, deplasați-vă către galbenul luminos și delicat al stratului mental. Percepeți senzația de claritate, de adevărare și integrare de aici. Întăriți această senzație. Acum, dimensiunile dumneavoastră sunt încă mai mari. Sunteți cel puțin 15 cm mai lați de fiecare parte. Orice nivel pe care-l străbateți va aduce conștiința pe tărâmurile superioare de acceptare a sinelui și autoînțelegere. Răsuciți fiecare chakră în sensul mersului acelor ceasornicului la acest nivel — ele sunt toate de un frumos galben luminos.

Nivelul al patrulea al câmpului de aură. Cum vă deplasați acum către nivelul patru al câmpului dumneavoastră de aură, veți simți din nou culori plutind în jur. Nu uitați că fiecare nivel se extinde complet prin corp. De data aceasta se simt mai dense, asemenea unui fluid. Veți afla încă mai multă dragoste în acest strat. Lăsați-l să curgă prin dumneavoastră când simțiți dragostea pentru ceilalți. Din nou, întăriți culorile câmpului. Răsuciți fiecare dintre chakrele ca de fluid

în sensul mersului acelor ceasornicului. Din nou culorile se schimbă când vă deplasați în sus. Cele de aici sunt asemănătoare celor din stratul al doilea, doar că au multă lumină trandafirică în jurul lor.

Luați legătura cu îngerii dumneavoastră păzitori pentru ajutor. În acest moment este bine să cereți ajutorul îngerilor păzitori, căci puteți obține mult ajutor prin legăturile spirituale, mai mult decât știu oamenii. Am văzut numeroși îngeri păzitori personali lucrând pe mulți pacienți fără prezența vreunui tămăduitor spiritual. Știind că aveți disponibil acest ajutor, că veți fi sprijinit, și nu singur, vă va fi de folos în luptă. Cu ajutorul călăuzelor, acum deplasați-vă printre nivelele superioare ale ființei dumneavoastră.

Nivelul al cincilea al câmpului de aură. Întâi simțiți voința divină din dumneavoastră. Simțiți-i modelul de jur împrejurul dumneavoastră și prin dumneavoastră. Arată ca un plan de culoare albastru-cobalt al primului strat. Simțiți cum vă întărește și vă dă formă. Acest nivel este de obicei cel mai dificil. Oamenilor le e greu să intre în relație cu el, întrucât la acest strat fondul, spațiul este de albastru-cobalt solid, iar ceea ce de obicei este solid este spațiul gol. Răsuciți chakrele de la acest nivel. Ele sunt formate din linii fine de spațiu gol.

Nivelul al șaselea al câmpului de aură. Cum continuați să vă deplasați acum, către nivelul șase, începeți să simțiți extazul spiritual. Sunteți ca lumina din jurul lumânării. Sunteți razele ei. Lăsați-vă lumina să strălucească. Percepeți de sine și se extinde acum cel puțin 5 centimetri de fiecare latură a corpului, cha-

krele își schimbă din nou culorile, ca mai înainte, dar acum sunt din lumină perlă, palidă.

Nivelul al șaptelea al câmpului de aură. În cele din urmă, ați ajuns la grilajul auriu al celui de-al șaptelea strat. Simțiți puterea acestor fire fine de lumină aurie. Ele vă înfășoară în interiorul oului de aur. Sunteți puterea învelișului care vă protejează. Faceți-l încă mai puternic. Completați-l în locurile în care este nevoie. Răsuciți fiecare chakră aurie în sensul mersului acelor ceasornicului. Simțiți cât de puternice sunt. Acum sunteți mai largi cu un metru în toate direcțiile față de corpul fizic. Bucurați-vă. Odihniți-vă în seninătatea minții dumneavoastră divine. Rămâneți în această stare de expansiune cât de mult doriți. Este bine pentru tămăduirea dumneavoastră. Adormiți dacă vreți.

Veniți înapoi în starea normală de percepție. Când sunteți gata să vă întoarceți la o stare normală de percepere, fixați-vă un timp care să vă ajute. Pur și simplu spuneți: „Când ajung la zero voi fi treaz și vioi, încrezător în mine și conștient, dar voi rămâne profund relaxat, iar procesul vindecării va continua”. Apoi, ușor, începeți să numărați invers, de la 6 sau 5. De fiecare dată când pronunțați cifra următoare, amintiți-vă că vă puteți întoarce în această stare de relaxare profundă oricând doriți, în câteva minute. Spuneți din nou: „Când ajung la zero, voi fi complet treaz și vioi, încrezător în mine și conștient, dar voi rămâne profund relaxat”.

În cele din urmă, roștiți: „Zero! Acum, sunt complet treaz și vioi, iar procesul vindecării mele continuă!”

Intenționalitatea noastră și dimensiunea hara

Tot ce facem stă pe fundamentul intenționalității noastre în momentul în care facem. De exemplu, putem spune că o anumite sintagmă are un înțeles normal, dar felul în care o spunem poate schimba radical înțelesul respectiv. Uplem cuvintele cu energia sentimentelor noastre, iar felul în care rostim cuvintele exprimă exact ceea ce intenționăm. Putem spune „Te iubesc” cu dragoste, cu dezgust, rugător, sau pe un ton fals, care să însemne de fapt „Te urăsc”.

Felul cum rostim cuvintele arată intenția noastră din momentul respectiv. Când spunem „Te iubesc” cu iubire, exact asta vrem să spunem. Pe de altă parte, când spunem „Te iubesc” cu dezgust, intenționăm să lăsăm să ni se vadă dezgustul. Când rostim „Te iubesc” pe un ton rugător, intenția noastră nu este să transmitem iubire, ci să obținem ceva. Când spunem „Te iubesc” pe un ton fals, poate intenționăm să arătăm că nu iubim persoana respectivă. Sau putem avea alte intenții.

În fiecare dintre aceste ipostaze, chiar dacă vorbele sunt aceleași, energia pe care o duc cu ele arată în mod diferit în câmpul auric. Ceea ce se schimbă este intenția din spațiile cuvintelor. Intenționalitatea noastră creează energia din câmpul de aură, care apoi duce mesajul real. Rezultatul este că am îndeplinit ceea ce doream, am transmis mesajul.

M-am referit deja la intenționalitate (în Capitolul 12) când am discutat motivele pentru a nu face ceva. Motivele noastre „de ce să nu?” ne obțin rezultatele pe care le dorim fiindcă motivele „de ce să nu?” se bazează pe o intenționalitate diferită. Ele nu se bazează pe intenția de a duce la capăt scopul original, ci pe intenția de a ne găsi scuze că nu am îndeplinit ce am intenționat. Motivele noastre pentru care nu am acoperit scopul original pretinzând că suntem concentrați pe el. Dar de fapt ele se bazează pe cu totul alt scop. Astfel, avem intenții amestecate când ne permitem să găsim motive „ca să nu”.

În Capitolul 13, care se referă la crearea contractelor sănătoase în relațiile interumane, am văzut că ne confundăm foarte mult scopurile din relații. Am văzut că sortarea intențiilor noastre din relațiile interumane poate fi o muncă foarte eficientă și transformatoare.

Prelegerea *Însănătoșirea păcii lumii*, pe care a ținut-o Heyoan, ne arată cum răsăr dorințele sau aspirațiile noastre individuale. Unele dintre dorințele sau aspirațiile noastre servesc scopului de a atenua teama. Unele dintre dorințele sau aspirațiile noastre vin din dorințele spirituale sau cele mai profunde. Când scopul nostru este și de a estompa teama, avem intenții mixte sau ne aflăm la o răscruce de scopuri. Aceasta se interferează cu procesul natural de creativitate din viața noastră și nu mai putem crea ce dorim.

Oriunde în viață — inclusiv sănătatea și însănătoșirea, unde avem probleme de creație — avem intenții mixte sau scopuri amestecate. Atunci, pentru a crea ce vrem, este esențial să fim în stare să aflăm care ne sunt intențiile amestecate și să le sortăm. Trebuie să ne clarificăm intențiile reale, ca să ni le realiniem pe cele care sunt nereale. Ceea ce vrem cu adevărat este să ne aliniem întotdeauna la dorințele spirituale superioare. Când dorințele și aspirațiile personale se armonizează cu dorința noastră spirituală sau a aspirațiilor superioare, suntem conduși pas cu pas pentru a ne îndeplini scopul spiritual suprem: sarcina vieții.

După ce am lucrat și am observat câmpul de aură mulți ani, am fost în stare să văd că schimbarea intenționalității schimbă complet și echilibrul de energie din câmpul de aură, ca și tipul de energie eliberat de fluxurile bioplasmatic. Capitolul 15 ne arată multe exemple de interacțiuni ale sistemelor energetice, tipuri de apărare pe care le folosim legate de intenționalitatea noastră ascunsă. Am văzut aceste schimbări drastice în câmpul de aură, dar n-am reușit să aflăm nici un aspect anume în câmp care să corespundă intenționalității în sine.

M-am întrebat dacă un vindecător ar putea lucra direct cu intenționalitatea prin așezarea mâinilor. De ce și cum are atâtă putere să schimbe așa de drastic câmpul de aură? Cum funcționează intenționalitatea noastră? Ce rol joacă din perspectiva PSS și a aurei în sănătate și în procesul de însănătoșire? M-am întrebat dacă intenționalitatea noastră este păstrată în câmpul de aură, sau în altă parte. Ar putea exista o lume întregă mai profundă dincolo de câmpul auric, într-o altă dimensiune, mai profundă, așa cum există câmpul auric într-o dimensiune mai profundă decât trupul fizic?

Pentru a obține răspunsuri la întrebările mele mi-a trebuit puțin impuls. L-am căpătat de la studenții mei. Datorită aceluși impuls am aflat unde există intenționalitatea și de ce are atâtă putere să schimbe câmpul de aură. Heyoan m-a învățat și cum să lucrez direct în dimensiunea hărică cu intenționalitatea noastră pentru sănătate și însănătoșire în viațile zilnice. Intrarea mea pe tărâmurile realităților de dincolo de câmpul de aură a început în 1987, când un student m-a rugat să-i fac o canalizare/mediere pentru hara. M-am simțit foarte stânjenită, deoarece știam foarte puține lucruri despre hara, eu nestudiind niciodată artele marțiale.

Citiserăm puțin din cartea *Hara* a binecunoscutului filosof și psihoterapeut Karlfield Dürkheim. El aflase despre hara în călătoriile sale din Orient. Hara este un termen pe care îl folosesc japonezii când se referă la

partea de jos a pântecului, ca și la calitatea de a avea tărie, energie și putere concentrată în partea aceea. Este un centru al puterii spirituale. Secole de-a rândul, războinicii din Orient au perfecționat artele marțiale centrându-se pe discipline care să concentreze și să construiască putere în luptă. În regiunea hara a abdomenului inferior există un punct central denumit „tan tien”. Acesta se referă de obicei la centrul de gravitație al trupului, este punctul focal al puterii din hara. În artele marțiale este centrul în care-și au origină toate mișcările.

În plus față de ce am citit despre hara, am avut posibilitatea să mă folosesc și de PSS pentru a observa tan tien-ul în interiorul trupului. Am văzut că la majoritatea americanilor tan tien-ul este foarte estompat și subîncărcat energetic. Totuși, la oamenii care practică artele marțiale, locul acesta era ca o minge strălucitoare de lumină aurie. De fapt, unora dintre ei o dungă de lumină aurie le străbătea trupurile din cap până-n picioare. După multe cereri de canalizare, am cedat rugămintelor și am început o nouă aventură. Aș dori să v-o împărtășesc în acest capitol. O veți găsi foarte utilă pentru planul dumneavoastră de vindecare personală, deoarece îi dă vindecării locul pe care-l merită. Aduce vindecarea în actual puternic al creativității evoluționare.

Iată ce a spus Heyoan despre hara când l-am meditat: „*Hara există într-o dimensiune mai profundă decât cea a câmpului de aură, există la nivelul intenționalității. Este o regiune de putere în interiorul corpului fizic, care-l cuprinde pe tan tien. Este aceea notă din care v-ați creat trupul fizic, din mama-pământ. Această notă vă menține trupul în manifestarea sa fizică. Fără această notă nu ați avea trup. Când o schimbați, vă schimbați întregul trup. Trupul dumneavoastră e o formă gelatinoasă menținută de această notă, centrul sunetului pe care-l scoate pământul.*”

Ei bine, a fost de-a-juns ca să mă amețescă. Atunci când mi-am revenit din reacția mea normală de „O, nu, acum ce-am mai spus?” am început să caut modalități de aplicare a noilor informații. Dacă într-adevăr această singură notă ne menține manifestarea în trupul fizic, ar fi extrem de eficace ca să lucrez direct cu ea. Ideea că trupurile noastre sunt gelatinoase e un concept foarte agreabil când dorim să schimbăm ceva care credem să ne-ar lua ani de zile. Deci, folosirea ideii de trup gelatinos în vizualizările vindecării mi s-a părut foarte la îndemână.

În mediile ulterioare, Heyoan mi-a explicat că nivelul nostru hăric, acolo unde se află intenționalitatea, este fundamental pe care se formează câmpul nostru de aură. Ca să înțelegem deplin acest lucru, să re-

vedem relația dintre dimensiunile lumii fizice și lumile câmpului de aură.

Lumea fizică există în trei dimensiuni. Se comportă conform legilor fizice. Corpul nostru fizic este legat de personalitatea noastră, dar reacțiile la ce facem psihic se manifestă după un timp îndelungat, chiar decenii întregi.

Există o mare deosebire între lumea fizică, pe care o vedem cu ochii noștri, și lumea câmpului de aură, pe care o putem vedea cu PSS. Pentru a ne deplasa perceperea conștientă din lumea fizică în câmpul de aură, trebuie să facem un salt cuantic într-o dimensiune mai profundă, în ceea ce eu consider că este a patra dimensiune. Cred că aura, câmpul auric, există în patru dimensiuni. Se comportă potrivit fizicii bioplasmice și luminice. La nivel de aură, timpul este foarte diferit de cel perceput fizic. Putem fi în timpul prezent sau putem să ne mișcăm de-a lungul a ceea ce oamenii numesc acum timp liniar și să intrăm în experiențele vieții trecute, de parcă s-ar întâmpla acum.

Câmpul de aură există într-o dimensiune mai profundă a personalității noastre decât corpul fizic. Corespunde unei baze de clipă de clipă cu ce intenționăm să facem, cu personalitatea noastră. Această corespondență a câmpului auric este specifică și imediată. Fiecare gând, sentiment sau alt tip de experiență apare imediat în câmpul auric ca o mișcare de formă și culoare a energiei-conștiință. Energia și conștiința sunt trăite diferit în dimensiunea aurică față de felul în care sunt experimentate în fizic. La nivel fizic, ele apar ca două lucruri diferite. La nivel auric, energia și conștiința nu pot fi separate. Experiența umană a acestei energii-conștiință depinde de nivelul de vibrație sau frecvență. Nu putem muta conștiința de la un nivel al câmpului de aură la altul. De aceea trăim diferite aspecte ale conștiinței umane, după cum le-am descris în Capitolul 2. Chiar dacă ne mutăm dintr-un nivel auric de energie-conștiință și experiență umană în altul, ne menținem tot în a patra dimensiune.

Pentru a ne deplasa din dimensiunea aurică în dimensiunea harică și a intenționalității, trebuie să facem un alt salt cuantic. Intenționalitatea noastră există pe o dimensiune mai profundă în natura noastră de bază decât câmpul de aură. Dacă dimensiunea hară poate fi socotită a cincea, nu știu. Trebuie să cercetez întâi, așa că ezit să mă pronunț. Linia noastră harică are un corespondent imediat în intenționalitatea noastră. Întocmai cum câmpul de aură are o corespondență specifică imediată în gândurile și sentimentele noastre, orice schimbare a intenționalității noastre corespunde

punde unei schimbări de aliniament al liniei noastre harice.

Figura 17-1 din anexa color arată nivelul de hară la o persoană sănătoasă. Se compune din trei puncte majore, legate printr-o linie ca de laser, pe care eu o numesc linia hară. Linia hară își are originea într-un punct care se află la aproximativ un metru deasupra capului, pe care-l numesc punct de individualizare (PI). Arată ca un mic furnal al cărui capăt lăjit — de 6 mm — este îndreptat în jos, spre cap. Reprezintă prima noastră individualizare din Dumnezeu nemăniștat. Prin el ne legăm direct la capul lui Dumnezeu.

Linia hară se leagă în jos, printr-un punct din torace, pe care eu o numesc lăcașul sufletului. Câteodată se numește inima superioară, dar atunci se confundă cu o chakră. Nu este chakră. Lăcașul sufletului arată ca o sursă de lumină difuză, care se propagă în toate direcțiile. De obicei, are 3-5 cm diametru, dar în timpul meditației poate ajunge la 40. Aici ne purtăm dorința spirituală, care ne conduce în viață. Aici găsim toate lucrurile pe care tânjim să le facem sau la care aspirăm să devenim, de la cel mai neînsemnat lucru sau moment din viață până la cele mari cât viața. Linia hară continuă în jos până în punctul tan tien, în abdomenul inferior. Tan tien se află cam la patru centimetri sub ombilic. Are 4 centimetri diametru și nu se schimbă ca mărime. Arată cam ca o minge din cauciuc goală, deoarece are membrană. După cum a spus Hyeon, tonul acestei note este cea care susține trupul nostru fizic în manifestarea sa fizică. Ea este o armonie de sunete pe care o realizează miezul topit al pământului. Tămăduitorii folosesc acest punct ca mod de a se conecta la multă energie tămăduitoare. Acesta îi conectează la sursa de putere a pământului.

Conceptul de sunet care susține forma a fost discutat în Capitolul 9. În acest caz, nota unică este mai mult decât un simplu ton care poate fi auzit cu percepția auditivă normală. Mai degrabă, această notă există pe scala Auzului Suprasenzorial (ASS). Însă eu cred că înseamnă chiar mai mult decât atât, dar încă nu știu ce e. Cel mai asemănător sunet pe care l-am auzit pe scala normală a percepției auditive este strigătul de un karateka atunci când sparge cărămizi dintr-o singură lovitură.

Linia hară continuă în jos, dincolo de tan tien, până adânc în miezul pământului. Astfel suntem legați de pământ și la sunetul pe care-l scoate centrul pământului.

Deci, repet: sunetul înseamnă mai mult decât un sunet. Se referă mai degrabă la o sursă vibratorie de viață. Legându-ne în centrul pământului prin linia hară, ne putem sincroniza pulsațiile de câmp cu cele

ale câmpului magnetic al pământului, și de aceea antrenăm energia din câmpul pământului.

O linie sănătoasă hara trebuie să se afle în centrul liniei trupului și e dreaptă, bine formată, energizată și adânc înrădăcinată în miczul pământului. Fiecare dintre cele trei puncte de-a lungul liniei stă în echilibru; ele sunt formate și ferm legate unul de altul de-a lungul liniei hara — cea asemănătoare laserului. Oamenii de configurația arătată în Figura 17-1 sunt sănătoși, își cunosc bine scopul și sarcina de viață. Când se păstrează armonia, este adevărat și în mod holografic, și în momentele vieții. Persoana rezolvă și probleme mici de moment, și sarcinile mai mari, ca în momentul holografic discutat în Capitolul 3. Individul e în stare să facă ceea ce trebuie, când trebuie, întrucât știe cum este conectat la toate timpurile și la întreaga sarcină.

Când linia este armonizată, sunteți sincronizați cu întregul. Când nivelul haric este sănătos, vă veți întregi puternic, vă veți cunoaște scopul personal, fiindcă sunteți în armonie cu scopul universal. Aceasta se întâmplă în zilele același minunate în care totul merge ușor, exact cum se cuvine.

Sentimentul de a fi în hara este foarte liberator. Atunci nu există adversar. Când două persoane își armonizează liniile harici cu scopul universal, ele sunt în armonie una cu cealaltă. Scopurile lor sunt armonizate și în mod holografic. Fiecare scop de moment se aliniază la toate scopurile imediate și toate la cele de lungă durată.

Pe de altă parte, cei care se opun nu-și pot armoniza linia hara, deoarece ar trebui să se alinieze la scopul universal — care nu are adversari. Oricine își aliniază linia hara, automat se aliniază cu ceilalți care au liniile hara aliniate. De aceea, în măsura în care v-ați aliniat linia hara, în aceeași măsură sunteți aliniați la scopul Intenției pozitive. În măsura în care nu sunteți aliniați la nivelul hara, în aceeași măsură sunteți aliniați la scopul Intenției negative. Asta e tot.

Partea complicată este cum să ne dăm seama dacă suntem aliniați, sau nu? Dacă aveți o PSS dezvoltată, asta face posibilă urmărirea nivelului haric pentru a observa dacă e bine format, aliniat, încărcat, echilibrat și funcționează. Alt mod de a vedea dacă cineva este aliniat este ca persoana să nu se contrazică. Din punctul de vedere al acestei persoane nu există adversari cu care să se certe sau să se bată.

Argumentarea de bine și rău vine de la oamenii cu scopuri intersectate. Adică, părți din ele sunt aliniate, iar altele nu, destabilizare reprezentată și de linia harici. Aceste părți interne sunt în contradicție unele cu altele. Dacă folosim conceptele de eu superior, inferior și mască — discutate la Capitolul 1 — am putea spune că acea parte a psihicului poate funcționa din

orice combinație a fiecăruia dintre aceste trei aspecte. De obicei, acesta este cazul. Foarte rar funcționăm din eul nostru superior în totalitate și deci cu o hara aliniată.

Neînțelegerea internă dintre aceste părți ale noastre se manifestă pe plan extern sub formă de ceartă cu altă persoană. Scopurile noastre încrucișate se materializează și în lumea exterioară, și ca probleme în a crea sau îndeplini ceva. Acestea pot apărea ca un lucru precar sau superficial. Ele pot apărea și între persoane care lucrează împreună la un proiect, sub forma neînțelegerii, confuziei, competiției sau rușii contractelor. De exemplu, dacă scopul fiecărei persoane este să încheie un proiect în cele mai bune condiții posibile, la timp și de cea mai bună calitate, probabil că așa se va întâmpla. Dar dacă un angajat dorește să-i ia locul șefului, intenția sa negativă va schimba calitatea lucrării, subminându-l automat pe șef, chiar dacă angajatul respectiv nu acționează în acest scop.

Nivelul haric în sănătate și vindecare

În sănătate și vindecare se menține același principiu de aliniere la scop. În măsura în care rămâneți aliniați la scopul dumneavoastră de a menține sau refăce sănătatea, în aceeași măsură vă mențineți și refacți sănătatea — cât este omeneste posibil.

Distorsiunile liniei hara și punctele de-a lungul liniei reprezintă puternica durere a umanității. Este durerea pe care o simte umanitatea, dar pe care n-o înțelege. Disfuncția la nivel haric este legată de intenție și de sarcina de viață. Mulți oameni nici nu știu măcar — ca să nu spun înțeleg — că noi ne creăm propria experiență de realitate. Ei nu înțeleg ideea că intențiile noastre au un mare efect asupra vieții noastre. Nu sunt conștienți de mișcarea subtilă și puternică pe care o schimbare de intenție o cauzează asupra câmpurilor noastre aurice și asupra fluxului nostru de energie creatoare.

În orice boală gravă sau de lungă durată apare o disfuncție a liniei hara. Un tâmduitor cu experiență implică și lucrul asupra problemelor mai profunde ale intenției clientului, inclusiv scopul în orice moment și problemele sarcinii de viață. Înainte de a da exemple de ceea ce înseamnă o sesiune de tâmduire, să privim felurile distorsiunilor care pot apărea în punctele pe de linia harici și la însăși linia hara.

Disfuncții în tan tien

Disfuncțiile din tan tien sunt de diverse feluri. El poate fi deplasat, poate fi prea departe, în spate sau într-o parte a corpului. Poate avea o formă nepotri-

vită. Membrana care-l apără poate fi sfâșiată, jumătate din ea desprinsă sau chiar mai grav. (Vezi Figura 17-2.)



Figura 17-2. Distorsiunile tan tien-ului

Rezultatele unui tan tien distorsionat sunt suferințe ale spatelui. Dacă tan tien este mult în față, partea inferioară a pelvisului va fi mult în spate. Astfel de pacienți încearcă să se autodepășească (să sară dincolo de ei). Dacă tan tien este prea în spate, pelvisul va fi împins în față. Astfel de pacienți întârzie să-și asume sarcina de viață. Toate acestea vor avea ca rezultat probleme în partea de jos a spatelui.

Din moment ce tan tien dă nota sau tonul în manifestarea fizică a trupului când este sfâșiat sau deschis, trupul și psihicul pot fi zdruncinate. Am văzut oameni cu acest tan tien făcând crize de isterie din care n-au putut ieși timp de câteva ore. Am văzut cum trupul este slăbit și nu se poate reface decât după câțiva ani. Am văzut cazuri în care picioarele au avut de suferit.

Orice-ar face astfel de oameni pentru ei, chiar exerciții fizice, nimic nu-i ajută prea mult până nu-și repară tan tien-ul. De aceea, mai întâi trebuie vindecat tan tien-ul reparându-l în poziția corectă pe linia hara, legându-l de pământ prin linia hara și încărcându-l. Un tămăduitor experimentat care poate face vindecare de hara poate face asta direct, sau prin vindecare de la distanță.

Vindecarea tan tien se poate realiza prin practicarea artelor marțiale cu un profesor bun. Practicarea tai chi este foarte bună în vederea acestui scop. E foarte importantă însușirea artelor marțiale de la un profesor bun, ca să fie practicate corect. Altfel, efectele de vindecare nu se vor vedea. După repararea tan tien-ului se vor practica exerciții fizice, ca alinierea să fie eficientă. Toate exercițiile fizice trebuie realizate cu accentul pe realizarea percepției conștiente a corpului.

Disfuncții ale lăcașului sufletului

Lăcașul sufletului devine de obicei desfigurat, din cauza acoperirii. Adică este acoperit de un nor întunecat de energie. (Vezi Figura 17-3.) Rezultatul este că aceste persoane nu au posibilitatea să simtă ce vor acum sau în viitor. Nu știu ce să facă cu viața lor. Astfel de indivizi au în majoritate pieptul scobit și manifestă „Nu mă predau”, „Nu-mi pasă” ori „Viața e plictisitoare și fără sens”. Poartă cu ei o mare tristețe.



Figura 17-3. Lăcașul sufletului acoperit

Când un tămăduitor începe să curețe norul de energie întunecată și mărește lumina din lăcașul sufletului astfel încât să se extindă și să curgă înainte, pacienții au una din două reacții. În prima, ei pot simți brusc o nouă renaștere și încep să-și recreeze viața conform dorinței spirituale de care sunt acum conștienți. A doua este cea în care încep să-și plângă viața pierdută, timpul în care n-au făcut ce-au dorit. După o perioadă de doliu, viețile pacienților încep să aibă un nou înțeles. Se naște o nouă poftă de viață, iar ei se simt plini de emoție pentru ce pot face cu viețile lor.

Mulți oameni își țin un giulgiu de energie întunecată în jurul lăcașului sufletului după ce pierd pe cineva drag. Acesta le anesteziază sentimentul pierderii, dar oprește și procesul natural de doliu. Dacă perechea avea planuri comune, care n-au fost realizate, de multe ori cel care rămâne singur în lumea fizică crede că a continua planurile ce fuseseră comune este un semn de loialitate față de cel dus. Din nefericire, dacă toate planurile sunt vii, în continuă schimbare și derulare, această încercare nu funcționează. Blocând plânsul, nu va permite planurilor să fie vii și în schimbare. Refuzul de a boci va îngheța în cele din urmă forța vitală a planului. Oamenii se vor concentra asupra păstrării lucrării, care va căpăta calitatea unui obiect de muzeu.

Modul de vindecare este de a-l plânge pe cel iubit, ceea ce va permite planurilor să se desfășoare. Poate fi realizat în oricare moment. Celelalte persoane vor intra astfel în planul de viață și campanie nouă. Pentru nimic nu e niciodată prea târziu. Planul poate fi realizat, dar altfel decât înainte, întrucât pentru îndeplinire vor exista alte moduri și alte persoane.

Disfuncții ale punctului PI

Punctul de individualizare în formă de fumul de deasupra capului poate fi distorsionat sau coagulat, după cum se vede în Figura 17-4. Aceasta are ca rezultat ruperea legăturii din punctul PI. Dezlegarea de la punctul PI duce la un fel de cinism despre viață, fiindcă nu există înțelegere, nici „cunoașterea lui Dumnezeu”. Oamenii nelegați la PI probabil consideră că cei care cred în Dumnezeu au o viziune foarte ireală asupra vieții. În concepția unor asemenea indivizi, religia este un mod de a-i controla pe ceilalți din cauză că îl definesc și îl descriu pe Dumnezeu, care pentru ei nu există. N-au nici un fel de trăiri personale despre Dumnezeu care să compare sau să confirme descrierile și definițiile lui Dumnezeu. Pot fi atei sau gnostici. Acceptă metafizica M-1, care ignoră chestiunea existenței lui Dumnezeu.

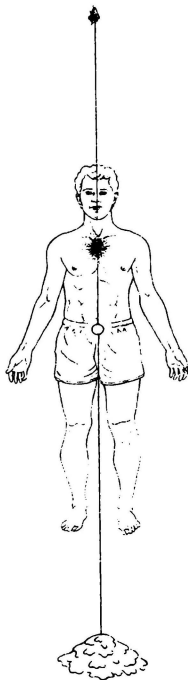


Figura 17-4. Punct PI blocat

După ce vindecătorul curăță și reconectează punctul, pacienții vor începe să aibă amintiri despre Dumnezeu de când erau copii. Ei vor începe să dezvolte o nouă legătură cu Dumnezeu și prin experiențe personale mai degrabă decât să-l accepte conform altor descrieri sau norme — cum ar fi religia.

Disfuncția liniei hara și a punctelor ei

Din câte am observat la majoritatea indivizilor, păstrarea liniei hara nu este ideală. N-am întâlnit pe nimeni în stare să-și mențină linia hara dreaptă tot timpul vieții, în oricare moment. Unii poate și-o mențin 30% din timp. Majoritatea celor care practică artele marțiale sunt în stare, după ani întregi de exerciții, să-și mențină dreaptă partea inferioară a liniei hara — cea care leagă tan tien-ul de pământ. Unii își pot menține partea mediană a liniei hara dintre tan tien și lăcașul sufletului, dar nu știu nimic despre partea ei superioară. Durează ani de exerciții ca cineva să-și conecteze și să-și mențină întreaga linie hara dreaptă pe întreaga ei lungime tot timpul.

În schimb, majoritatea sunt nealiniați și suferă mult din pricina asta. Deformările nivelului haric arată distorsiunile liniei hara și al celor trei puncte de pe ea, ca și lipsa de legătură dintre fiecare dintre punctele respective și pământ. Figura 17-5 arată cele mai obișnuite deformări ale nivelului haric pe care le suferă majoritatea oamenilor de cultură.

Arată că:

- Tan tien este deplasat în dreapta centrului, făcând persoana excesiv de agresivă (partea dreaptă a trupului are în general energie masculină, agresivă).

- Linia hara nu este conectată la pământ, așa că persoana nu este împământată atât încât să suporte agresivitatea utilă într-un mod pozitiv. Cu alte cuvinte, această persoană este periculoasă și poate fi irațional de agresivă, „nu are picioarele pe pământ”, ca ceilalți, în acest fel neputându-se înțelege cu restul locuitorilor pământului.

- Tan tien nu este conectat la lăcașul sufletului, deci existența fizică a persoanei nu este conectată la dorința spirituală destinată să conducă oamenii prin viață, încât persoana nu poate simți și nu cunoaște rațiunile pentru care se află pe pământ, deci nu le poate îndeplini.

- Linia hara nu este conectată la punctul PI, prin urmare nu este conectată la dumnezeire și astfel n-are nici o legătură personală reală cu spiritualitatea sau religia.

Din cauza distorsiunilor sus menționate, mulți americani din ziua de azi sunt foarte desprinși de pământ.

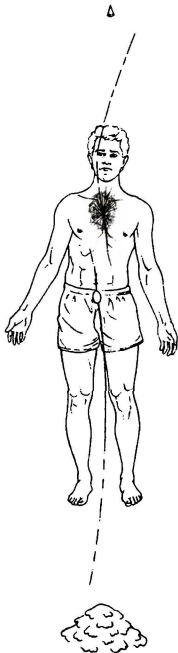


Figura 17-5. Deformări ale liniei hara

mânt, de semenii lor, de Dumnezeu și de scopurile lor, ca și de ei înșiși. Aceasta duce la multă durere — atât în plan emoțional, cât și spiritual. Ei nu știu de ce se află aici, nu cred că au un scop în viață și nu se simt bine pe pământ. Pe scurt: după cum se spune, „Li se scurge viața din ei”. Dar și aceasta se poate vindeca prin tămăduirea hara.

Liniile hara ale altor popoare sunt diferite de cele ale americanilor. Oamenii aparținând diferitelor culturi au distorsiuni diferite. Persoanele aparținând aceleiași culturi manifestă distorsiuni similare. De aceea, persoanele aparținând aceleiași culturi suferă în același fel. N-am avut timpul și prilejul să fac destule observații cu privire la diversele culturi de pe glob, pentru a vedea în ce constau deosebirile, dar Heyoan spune că există o mare dispută și că atunci când vom învăța să vindecăm nivelul haric vom învăța să facem pace între popoare pe pământ.

Vindecarea harei

O dată ce au determinat starea nivelului haric, tămăduitorii pot să lucreze la nivelul haric de vindecare. Această vindecare o va aduce la nivelul de aliniere, echilibrul și încărcătura energetică sănătoase, după cum ilustrează Figura 17-1. Va pune, de asemenea, pacienții pe cărarea vieții lor, iar viața li se va schimba, de obicei destul de mult într-o perioadă de timp foarte scurtă. Când persoanele respective revin pe cărarea adevărată a vieții, toată lumea materială din jur care nu e în armonie cu această cărare de viață fie că se schimbă, fie că dispare. Aceasta include posesie materială, slujbe, case, ca și prietenii și relații intense.

Însănătoșirea harei este o muncă superioară și cere o mulțime de exerciții și practică. Tămăduitorul trebuie să fie în stare să îndrepte și să mențină linia hara, cu toate cele trei puncte ale ei, și să fie ferm înfipt în pământ pentru a putea corecta liniile hara. Tămăduitorii care sunt desprinși își pot lesne îmbolnăvi, dezorienta sau încurca pacienții. Nu pot preda vindecărilor să învețe tămăduirea hara până ce nu sunt ei pregătiți. Adică trebuie să fie în stare să-și mențină linia hara o oră fără să-i piardă alinierea. Apoi, dacă o scapă trebuie s-o capete în mai puțin de un minut. Și asta cere ani întregi de practică.

Un exemplu bun de ce se poate întâmpla ca rezultat al vindecării hara este cel despre un muzician profesionist — o să-l numesc Andrew. Câmpul de aură al lui Andrew era foarte întunecat și stagnant, cu energie densă și de vibrație joasă. Din starea câmpului său, mi-am dat seama că fusese mulți ani deprimat. Era

plin de resentimente și furie și destul de masochist. Așa că atunci când am vrut să-i extrag masochismul din câmpul de aură n-am reușit, deoarece așa fi făcut exact lucrul pe care i-l făcuseră părinții și care dusese la problemele lui. (Vezi apărarea masochistă din Capitoul 15.) La nivel haric, tan tien-ul său fusese împins în jos și era desprins de lăcașul suflului. Asta însemnă că se îndepărtase de sarcina sa de viață. Nu era nici conectat la primul punct al intenționalității — cel de deasupra capului.

Știind că pentru a-l elibera trebuia să-l realinez la scopul vieții, m-am concentrat numai pe vindecarea harei — în timpul ședințelor de tămăduire. Într-o serie de patru sau cinci vindecări de hara, i-am îndreptat linia hara, conectându-i toate punctele. Am văzut cum i se îndreaptă și i se curăță aura ca rezultat al tămăduirilor hara. Curățarea câmpului lui de aură i-a ridicat depresia și a permis problemelor lui psihice să iasă la suprafață conștiinței lui, pentru a putea lucra asupra lor. El a lucrat asupra acestor probleme în sesiunile de tratament.

Patru ani mai târziu, într-o convorbire cu el, mi-a mărturisit: „Înainte de tămăduire, mi-era greu să și trăiesc, într-o așa stare depresivă eram. Voiam doar să ascund o seamă de lucruri, ca să mă ocup de ele mai târziu. Eram foarte deprimat. Motivul pentru care am venit la tratament a fost că aveam nevoie de energie. După fiecare sesiune de tămăduire simteam în același timp tulburare, ușurare și schimbare. Am început să mă ocup de o groază de probleme de familie — cu privire la mama și la tata, multe necazuri. Eram foarte supărat. Apoi, am început să lucrez asupra problemelor maritale. În plus, aveam și probleme de serviciu — financiare —, toate în același timp.

Există atâtea luptă și durere și tristețe, încât am ajuns la concluzia că scopul pentru care exist aici (pe pământ) este grija de a rezolva toate acestea. Atâtea vreme cât reușeam să fac lucrurile simplu și să nu uit acest scop, totul era OK.

Trecând prin atâtea, am slăbit 10 kilograme. De trei ani încoace sunt în relații de prietenie cu fosta mea soție și familia ei. Nu mai am nimic de rezolvat. Frecventez și un curs de calculatoare; învăț ca să câștig mai mulți bani. Sunt în continuare muzicant profesionist. Profesez și am și câțiva elevi.

Principala lecție pe care am învățat-o în timpul terapiei — cea mai memorabilă parte a ei — a fost să-mi simt energia mai concentrată. Astfel că acum sunt în stare să-mi păstrez energia și să fac pentru mine ceea ce cred că trebuie. Încă mai vreau să predau muzică și să mă exprim prin muzică. Mi-ar plăcea să pot să mă exprim în muzică jazz sau New

Age. Vreau să pătrund în interiorul meu. Asta e marca mea căutare în momentul de față."

Alinierea la scopul vieții

Alinierea la scopul vieții hara va duce la alinierea cu scopul vieții. Exercițiul care urmează vă va ajuta să vă aliniați linia hara și să vă vindecați deformările din ea sau ale punctelor de-a lungul ei. Vă va alinia la scopul superior. Vă sugerez să le faceți în fiecare dimineață pentru a vă vindeca și de fiecare dată când cereți să îndepliniți ceva. Veți fi uimiți de rezultatele obținute. Când vă obișnuiți să vă mențineți hara aliniată, le veți face tot timpul. Astfel, veți fi aliniați la sarcina dumneavoastră superioară de viață prin orice lucru, cât de mic, pe care-l faceți pe moment. Se aplică la sarcina de a vă vindeca.

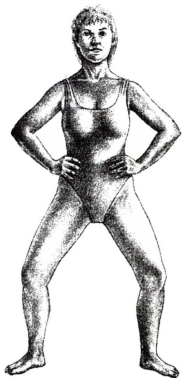


Figura 17-6. Poziția hara

Exercițiu pentru alinierea voinței la scopul vieții

Imaginați-vă o sferă de energie în interiorul corpului dumneavoastră la linia de mijloc a trupului, cam la 3-4 centimetri deasupra ombilicului. Acesta este punctul central al gravitației corpului fizic. Este tan tien, este nota care susține corpul în manifestarea sa fizică. Linia hara și tan tien sunt de obicei auri.

Stați cu picioarele foarte depărtate și îndoiți mult genunchii, ca în Figura 17-6. Degetele picioarelor trebuie îndepărtate în afară. Îndreptați spinarea. Luați un fir de păr din creștetul capului. Trageți până simțiți că este chiar în creștet. Acum imaginați-vă că atârnați de firul acesta de păr. Acest exercițiu vă va îndrepta trupul precum firul cu plumb zidurile în timpul construirii unei clădiri.

Puneți vârfurile degetelor de la ambele mâini în tan tien, după cum arată Figura 17-7. Țineți degetele



Figura 17-7. Vârfurile degetelor în tan tien

apropiate. Simțiți tan tien-ul din trup și faceți-l să devină fierbinte. Dacă trupul nu vi se încălzește, înseamnă că nu v-ați conectat la el. Încercați din nou. Exersați până ce reușiți. De îndată ce ați reușit, mutați-vă percepția către miezul topit al pământului.

Așezați-vă palmele în poziția unui triunghi cu vârful în jos, spre pământ, direct în fața tan tien-lui. (Vezi Figura 17-8.) Simțiți legătura dintre miezul pământului și tan tien-ul dumneavoastră. Acum veți începe să transpirați. Poate veți auzi un strigăt asemănător cu cel pe care-l scot cei care practică artele marțiale când sunt pe cale să lovească.

Dacă percepția superioară vă este deschisă, veți putea vedea culoarea roșu a tan tien-ului. Veți vedea și o linie laser, care leagă tan tien-ul de miezul topit al pământului. Eu o numesc linia laser a harei. Dacă n-o vedeți, imaginați-v-o. Nu trebuie neapărat s-o vedeți.

Așezați-vă vârful degetelor de la mâna dreaptă în tan tien și îndreptați palma stângă în partea dreaptă

a trupului, cu degetele în jos. (Vezi Figura 17-9.) Mențineți această poziție până ce vă echilibrați.

Acum, percepeți partea de sus a pieptului cam la 8 centimetri sub adâncitura gâtului și pe linia mediană a trupului. Aici se află o sferă de lumină difuză. Această linie poartă cântecul sufletului dumneavoastră, nota unică, ce vă include în simfonia universală, poartă dorința care vă conduce prin viață pentru a vă îndeplini scopul sufletului în viață. Așezați-vă vârful degetelor de la ambele mâini în lăcașul sufletului în partea superioară a pieptului, cum ați făcut mai înainte de tan tien. Când vă legați la el, aveți impresia că un balon crește în interiorul pieptului. Poate veți avea acolo sentimentul de siguranță și senzația de bine, simțiți dorința sacră, dulce, cum se odihnește în voi. Arată ca lumina difuză din jurul unei lumânări, dar de culoare albastru purpuriu. Extindeți lumina albastră-purpurie din piept.

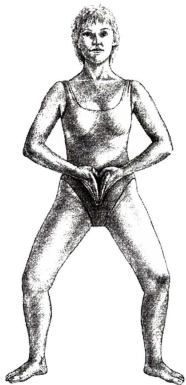


Figura 17-8. Triunghiul cu vârful în jos



Figura 17-9. Degetele de la mâna dreaptă în tan tien, mâna stângă îndreptată în jos

Apoi așezați-vă degetele de la mâna dreaptă în lăcașul sufletului și vârfurile degetelor de la mâna stângă îndreptate în jos, spre pământ, peste tan tien. Palma deschisă a mâinii stângi este în fața părții drepte a trupului. (Vezi Figura 17-10.) Simțiți linia hara mergând direct în jos, de la lăcașul sufletului, prin tan tien, către centrul pământului. Când simțiți asta foarte puternic, faceți următorul pas.

Îndreptați vârfurile degetelor de la mâna stângă în lăcașul sufletului, și degetele de la mâna dreaptă deasupra capului. Degetul mijlociu de la mâna dreaptă să se îndrepte spre PI, cam la 10 centimetri deasupra capului. (Vezi Figura 17-11.) Simțiți linia hara cum se extinde de la lăcașul sufletului prin cap către micul fumul, care se deschide în punctul PI. Această deschidere mitică este de fapt un mic vârtej, cu capătul deschis îndreptat în jos. Este foarte greu de simțit. S-ar putea să vă ia un timp. Vârtejul reprezintă primul punct al individualizării în afara dumnezeirii, primul punct al individualizării din unicitatea lui Dumnezeu. Când sunteți în stare să treceți linia hara prin punctul PI, acesta dispare, în lipsă de forma neant. Când trece prin fumul, poate produce un sunet ASS ca un dop când iese din sticlă. Veți observa deosebirea numai-decât, căci imediat ce-l conectați vi se va părea că sunteți de o mie de ori mai puternic. Deodată, veți simți liniște în interior și ca un pod de putere.

Acum, după ce v-ați aliniat linia hara, următoarea mișcare este să v-o stabiliți. Coborâți mâna dreaptă cu degetele îndreptate în sus și palma mâinii stângi în partea stângă a corpului, ca să stea deasupra lăcașului sufletului. Mențineți mâna stângă îndreptată în jos, palma în partea dreaptă a corpului, deasupra tan tienului. (Vezi Figura 17-12.)

Simțiți linia hara și cele trei puncte. Armonizați-o cu intenția. Sugestionați-o să fie dreaptă, luminoasă și puternică. Îndreptați-vă corpul din nou de parcă ar urma linia cu plumb. Strângeți puțin mușchii fesieri și îndoiiți mult genunchii, cu picioarele depărtate mult și degetele de la picioare îndreptate spre una dintre laturi. Verificați dacă vedeți, simțiți și auziți punctele puternice, ferme și încărcate. Dacă simțiți slăbiciune în vreun punct, notați care este regiunea. Aici trebuie făcută vindecarea. Concentrați-vă mai mult asupra acestei părți. Aliniați-vă linia hara și întăriți punctele cât de bine puteți.

Când ați armonizat primul punct al individualizării de la dumnezeire cu dorința sacră a sufletului și cu nota unică cu care v-ați creat corpul din mama-pământ, v-ați aliniat la scopul victiei. Poate că nici nu știți asta, dar sunteți aliniați, iar acțiunile dumneavoastră vor fi automat sincronizate cu acesta, atâta timp cât rămâneți în armonie.

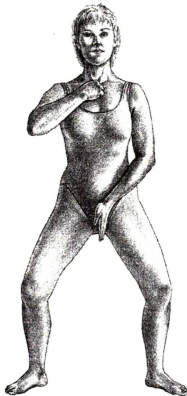


Figura 17-10. Degetele de la mâna dreaptă în lăcașul sufletului, palma stângă îndreptată în jos

Linia hara de grup

Această tehnică poate fi folosită la grupuri, pentru a stabili scopul lor. Iată cum funcționează. Adevăratul scop individual al fiecărui membru al grupului este în mod holografic conectat la scopul grupului ca întreg. Când își aliniază hara, toți își aliniază scopul de moment cu scopul lor mai mare ca indivizi și ca grup.

Scopul superior al fiecăruia este parte integrantă a marelui plan evoluționist al pământului, menționat prima oară în Capitolul 13. Aceasta pune pe toată lumea în sincronizare, iar grupul devine sincronizat. Și, după cum am spus mai înainte, în acest cadru al realității nu mai este posibilă nici o acțiune adversă. Sincronizarea se simte în cameră, camera se umple de puterea sarcinii prezente. Toți iau parte la ea. Scopul

fiecărui este conectat la scopul global. Este surprinzător cât de bine funcționează grupul când începe să se facă alinierea fiecărui individ din grup. O dată îndeplinit acest deziderat, apare voința grupului.

Alinierea hara poate fi utilizată în orice grup. Puteți folosi procedeul cu echipa ce trebuie tămăduită, cu grupul de cercetare, politic sau de afaceri, în vederea stabilirii scopului echipei. Modelul este valabil pentru oricare, în special la masa de negocieri de afaceri, căci se bazează mai curând pe unicitate decât pe dualitate. Dacă toți își aliniază hara și se concentrează asupra scopului universal, nu va exista situații în care să pierdeți sau să câștigați. Tranzacțiile se vor desfășura lin.

Odată, am ținut o prelegere despre acest subiect la clubul Win-Win din Denver. Această organizație este un grup de capi de afaceri și corporații dedicate stilu-

lui de afaceri Win-Win (câștigi-câștigi), și nu al stilului „win-over the adversary” (câștigi în defavoarea adversarului). Le-au trebuit doar câteva minute ca să schimbe energia din încăperea în favoarea unui scop sincronizat de grup, când le-am arătat cum să-și alinieze hara. Ei au învățat mai repede decât oricare alt grup pe care am avut prilejul să-l inițiez.

Recomand să se înceapă cu o meditație de fiecare dată când lucrezi cu un grup. Dacă se ivesc neînțelegeri, înseamnă că a dispărut alinierea. Recomand repetarea meditației pentru realiniere. Pe de altă parte, prezența unui lider a cărui hara este aliniată îi va ajuta pe ceilalți din jur să și le armonizeze la scopul propriu. Mă folosesc de acest lucru pregătindu-mă mai întâi pe mine, apoi echipa de profesori cu care lucrez, și mai târziu — echipa mai mare de ucenici pentru programele mele de pregătire.

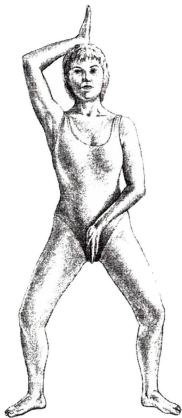


Figura 17-11. Degetul mijlociu de la mâna dreaptă în PI, stânga în lăcașul sufletului



Figura 17-12. Mâna dreaptă pe lăcașul sufletului, degetele în sus, stânga deasupra lui tan tien, cu degetele în jos

Numesc procesul „stabilizarea liniei hara a grupului”. Pentru a stabili o linie hara de grup, primul pas este foarte important. Liderul trebuie să-și stabilizeze linia hara cel dintâi. Asta înseamnă parcurgerea personală a meditațiilor de stabilire a hara. Ca lider, fac asta singură, înainte să mă întâlnesc cu grupul de profesori. Apoi, când se întrunește echipa, trecem prin întreaga meditație ca grup. Procedul duce la sincronizarea scopului individualizat al membrilor echipei cu scopul grupului. La întâlnirea echipei de profesori se întâlnește grupul de ucenici, meditam din nou pentru a stabili scopul echipei lărgite.

În următoarea zi, dis-de-dimineată, înainte de începerea orei, alinierea se face cu fiecare din cameră. Energia de aliniere este atunci răspândită în cameră, înainte de venirea elevilor. După ce aceștia se așază, conduc meditația pentru a-i ajuta să-și stabilizeze linia hara. Procesul ajută la reglementarea enormei cantități de energie eliberată în timpul cursului.

Când linia hara de grup se formează, se pot simți puterea, tăria și scopul grupului. E minunat să observi așa ceva. Fiecare linie hara a fiecărei persoane se leagă de pământ, se îndreaptă și se luminează. Când un elev își aliniază linia hara, el îi ajută pe ceilalți să facă același lucru, datorită puterii din încăpere, iar când toată încăperea este sincronizată, în centrul camerei se formează o linie hara — reprezentând scopul grupului. (Vezi Figura 17-13.)

Astfel, rămânem pe scopul clasei. Dacă ne desincronizăm, repetăm procesul de aliniere. Alinierea harrei de grup este unul dintre cele mai bune modele holografice pe care le-am văzut. E un exemplu foarte practic de menținere a individualității și a scopului individual, rămânând în același timp aliniat la grupurile mai mari care-l înconjoară pe individ. În acest mod, persoana se conectează la iubire, sprijin, putere și cunoștințe, în cadrul grupului lărgit. Eu cred că acesta este motivul pentru care reușim la cursurile noastre să realizăm atâtea învățături și schimbare.

Armonizarea grupului de persoane cu scopul

Pentru a realiza acest lucru în grup, așezați-vă sau stați în cerc și acordați-vă liniile hara individuale conform instrucțiunilor date de exercițiul de aliniere. Faceți asta împreună, pas cu pas. La fiecare etapă realizată, așteptați-i și pe ceilalți. Veți simți energia grupului trecând dintr-o fază în cealaltă. Seamănă cu o orchestră când îți acordă instrumentele. După un timp, veți sesiza sau simți sau vedea sau auzi stabilizându-se energiile grupului. Dacă rămâneți așezați în meditație, veți sesiza linia hara de grup formându-se

în centrul cercului. Seamănă cu linia laser a trupului dumneavoastră. Ea reprezintă scopul de grup. Este o fâșie de lumină auric minunată, având cele trei puncte descrise anterior. Va avea de asemenea legături ca niște spițe de roată din tan-tien-ul liniei hara de grup către tan-tien-ul fiecărui individ al grupului. (Vezi Figura 17-13.) Simțiți cât de puternică și stabilă este energia din încăpere. Acum puteți lucra cu grupul fără întrerupere.

Reîncarnarea în același timp de viață și transformarea liniei hara

În *Măini tămăduitoare* am vorbit despre fenomenul de reîncarnare în același timp de viață care apare când un individ își termină sarcina de viață și continuă cu o altă sarcină de viață, fără a-și părăsi trupul. Am descris un cocon care se formează în câmpul de aură în jurul curențului spinal, vertical, de putere. De atunci, am observat că în interiorul coconului, la nivelul haric, linia hara se dizolvă și se restabilește, creând astfel o nouă sarcină de viață pentru noua încarnare, fără a fi necesar un nou trup. Procesul de dizolvare a vechii linii hara și stabilirea uncia noi durează cam doi ani.

Deoarece și punctele de-a lungul liniei hara se schimbă, reîncarnarea în același timp de viață este însoțit de obicei de probleme fizice. Când tan-tien-ul vibrează și se dizolvă, trupul fizic e în haos. Simptomele fizice pot fi diverse, dar nu pot fi diagnosticate. În alte cazuri, se poate declanșa o boală terminală, o experiență asemănătoare morții sau o experiență de întoarcere din moarte.

Reîncarnarea, dacă are loc în timpul aceleiași vieți, este o experiență foarte traumatizantă, fiindcă se pierde sentimentul de sine, toate lucrurile cu care ne-am identificat și tot scopul. Câteodată e ca și cum ai muri. Este vremea cunoașterii, a contemplării și așteptării, uneori căderii într-un abis negru impregnat de viață nemanifestă. Este vremea cedării în favoarea puterilor superioare ce operează în noi.

Ulterior, în acest timp, din miezul de stea, noi energii încep să iașnească la nivelul haric, pentru a crea o nouă linie hara, menită să corespundă noii sarcini care va fi legată de cea veche în același mod în care viețile trecute se leagă de cele prezente. Reîncarnarea în același timp de viață devine din ce în ce mai răspândită când numărul de persoane de pe ~~planeta~~ ~~terestră~~ ~~care~~ percepții spirituale crește.

În timpul celor doi ani cât durează procesul reîncarnării în același trup, totul în viață se schimbă. Am

înseamnă schimbări în profesie, prieteni intimi, locuință, amici și finanțe. Cu trecerea a doi ani, de obicei viața e total diferită. Reîncarnarea în același trup poate avea loc de mai multe ori în viață. Dar, după câte știu eu, astfel de cazuri sunt extrem de rare.

Iată un bun exemplu de modul în care viața unei persoane s-a schimbat ca rezultat al procesului de reîncarnare în timpul aceleiași vieți. Rachel — să-i zicem așa — era o bună directoare a departamentului de Resurse Umane dintr-o mare organizare financiară. A venit la mine la început pentru a-și vindeca un edem cronic pe care-l avea de optsprezece luni.

După trei sesiuni din două în două săptămâni, Heyoan a anunțat-o că nu mai are nevoie de vindecare și că nu mai trebuie să vină. Două luni au fost necesare pentru curățarea edemului, și nu a mai apărut niciodată.

În timpul sesiunilor de tămăduire, Heyoan n-a vorbit de loc despre condiția sănătății ei, ci despre canavaua vieții Rachelei, despre țeserea firelor auri ale vieții ei. Rachel a început apoi să studieze la Școala de Tămăduire Barbara Brenann și, peste câțiva ani, a început să mă ajute la derularea programelor mele. În

timpul unuia dintre aceste programe, am observat că tan tien-ul ei se deplasa și că urma să intre în procesul de doi ani de reîncarnare în timpul vieții. Iată cum își descrie ea experiența trăită.

Rachel își spune propria poveste

N-aveam idee ce se petrece. Când am împlinit treizeci și opt de ani mi-am tăiat părul. Toată viața îl purtasem lung. Dar simțeam că trebuie să schimb radical ceva din mine. Peste câteva zile de la asta, am plecat la San Francisco, să mă întâlnesc cu tine ca să începem lucrul împreună. Am intrat într-o cameră de hotel, tu m-ai privit o clipă și mi-ai spus: „Ia te uită, tan tien-ul tău pulsează”.

Nu știam ce vrei să spui. „Asta se întâmplă când se produce reîncarnarea în același trup”, m-ai lămurit. M-am speriat, căci habar n-aveam ce e. Apoi te-ai uitat să vezi dacă am un cocon în jurul curentului vertical de putere. Era acolo. Mi l-ai desenat.

Șase luni mai târziu, coconul a început să se dizolve, iar pe curentul vertical de putere era o secțiune

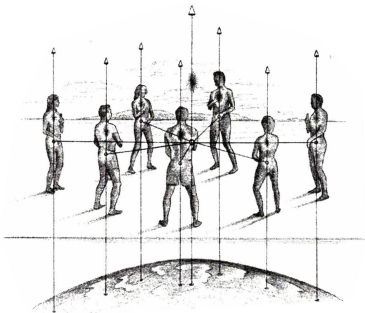


Fig. 17-13. Liniile hara de grup

la care se oprișe schimbarea. Mi-ai explicat că stopasem procesul. Ulterior, când spatele mi s-a reparat, mi-am zis că unul dintre cauzele atâtor probleme ale mele cu vindecarea este tan tien-ul, care încă pulsa, deoarece procesul de reîncarnare continuă. Înainte de asta avusesem o sănătate excelentă, și acum îmi era foarte greu.

A început procesul de reîncarnare și am parcurs un proces de vieți trecute. Nu le mai trăisem personal până atunci. Am mai avut și vreo opt-nouă experiențe, pe care le-aș numi dimensiunea lipsei timpului, în care se suprapuneau două vremuri. Am simțit sau trăit alt nivel total în afara a ceea ce se întâmpla în prezent. Una dintre ele s-a petrecut — îmi amintesc — pe când stăteam pe scenă în timpul unei ore, privind la studenți. M-am uitat la balcon și știam că e gol. Știam că suntem în anul 1989. Dar în același timp am avut trăirea că balconul era plin cu oameni care strigau, cerând să se judece ceva. Era un proces întreg. Aceste experiențe au avut loc după ce a început procesul de reîncarnare în același trup.

Apoi, la doi ani după ce începuse, ai venit la mine în timp ce făceai mediere și mi-ai spus că se terminase totul.

Unele evenimente exterioare, evidente, au fost rezultatul acestui proces. Unu — nu am mai rămas în aceeași slujbă. Trebuia să am mai mult timp ca să învăț mai multe despre viața spirituală și deci am plecat de la serviciu și am lucrat pentru școală. Dorcam să plec mai de mult, dar mi-era teamă, nu știam cum va fi în general și cu banii. După începerea procesului de reîncarnare mi-a devenit imposibil să rămân în același serviciu, nu mai conta câte temeri aveam. Ceva mă împingea să fac în așa fel încât să mă simt mai bine, chiar dacă nu știam cum va fi. Știam doar că trebuie să încetez de a mă îngrozi că e nevoie să mă duc la serviciu.

Experiența reîncarnării mi-a dat sentimentul că schimbarea a devenit ceva palpabil, ca așteptarea a ceva plăcut. Era foarte diferit. Fuscsem o persoană incredibil de sănătoasă înainte de începerea procesului de reîncarnare. După asta, m-a durut spatele — principalul meu disconfort. S-a întâmplat la exact un an după ce a început reîncarnarea. Acum, spatele meu e mai bine de o sută de ori față de cum era cu un an în urmă. Acum am numai dureri funcționale. Nu mai simt alte efecte fiziologice.

Principală deosebire pe care o văd în mine față de perioada aceea este marca schimbare în relațiile cu mine înșami. Deoarece am avut experiențe despre viețile anterioare, relațiile mele au devenit mai profunde. Cea mai mare schimbare este că acum văd rolul pe

care-l am de jucat în totul. Sunt mult mai conștientă că am cu cel puțin 50% o mai mare responsabilitate față de tot ce se întâmplă. Nu mai dau atâta de mult vina pe mine sau pe ei. Sunt mult mai conștientă de structura obișnuită a vieții mele, care mă face să acționez datorită sistemului meu de apărare. Perceperea mea de sine s-a dezvoltat foarte mult. Sunt perfect conștientă de reacția mea, mult mai conștientă de rolul pe care-l joc în viața mea în toate situațiile, decât eram înainte. În loc ca viața să fie ceva ce mi se întâmplă, simt că sunt coautoare sau creatoare a ei. Ori, care ar fi experiența respectivă, îmi găsesc imediat locul. Asta include relații — tot.

Îmi văd partea mea de lucruri, rolul, responsabilitatea. Dacă mă cert cu cineva, văd acum care e partea mea de vină. Văd cum împărțim totul; totul este comun. Și e un sentiment deosebit. Observ lucruri specifice, cum ar fi cele din familie: în loc să interacționez doar, am o altă viziune când observ — chiar dacă acea interacțiune este cu mama, de exemplu, în timp ce gătim — adică ce o afectează și cum, în mod direct. Și când ea are o reacție față de mine, e ca un joc de ping-pong.

Deci, de la reîncarnare încoace, simt întotdeauna această interacțiune și-mi văd întotdeauna rolul impus asupra vieții mele. De exemplu, toată vacanța mea de Crăciun a fost minunată, fiindcă am fost total conștientă de interacțiunile de energie ale mele și ale familiei. Am privit fenomenul cu fascinație. Dacă operam energia, operam interacțiunea și o înlocuiam cu altceva, totul se schimba.

Cred că ce a mai rămas din durerea mea de spate este legat tot de ce am spus acum despre responsabilitatea mea din interacțiuni. Cred că are a face cu concentrarea în exterior în loc de interior, și cu cât învăț să mă concentrez în interior, cu atât mi se vindecă mai repede spatele. Și cu cât privesc mai mult în afară — pentru a căuta înțelegere sau mai știu eu ce — dau de necaz. Spatele meu e încă în legătură cu prostul obicei de a mă abține de la reacțiile instinctuale sau răspunsuri. Știu că mă abțin și cred că atunci spatele meu mă doare cel mai tare. Nu-mi dau întotdeauna seama pe moment, dar încep să fiu conștientă de asta. Așa că spatele nu mă mai doare când sunt fericită.

Experiența reîncarnării în aceeași viață cere înlăturarea și moartea a ceea ce este vechi, pentru a face loc și timp noii nașteri. Iată o meditație frumoasă transmisă de Heyoan pentru a ușura înlăturarea a ceea ce trebuie să se dizolve. Sugerez să vă puneți ca fundal muzică. O puteți face singur sau în grup. Este pentru ușurarea procesului de schimbare din viața dumneavoastră.

PREDARE, MOARTE ȘI TRANSFIGURARE mediată de la Heyoan

Simțiți puterea grației divine. Puterea luminii v-a adus aici. Grației divine îi datorați acest mod de tălmăduire. Această perioadă din viață poate fi dificilă pentru voi, dar este cu siguranță o perioadă plină de dezvoltare, dragoste, fraternitate. Este:

- o perioadă pentru care trebuie să fiți recunoscători;
- o perioadă pentru a mulțumi;
- o perioadă pentru a face un pas înainte și în afară;
- o perioadă de iertare pentru rămășițele ce trebuie iertate;
- o perioadă pentru a vă pleca în fața a ceea ce nu înțelegeți;
- o perioadă pentru a înțelege ceea ce nu poate fi înțeles;
- o perioadă de a urma și o perioadă de a conduce;
- o perioadă de a fi și una de a face.

Este timpul dumneavoastră. Vi l-ați creat și deci trebuie să fiți în concordanță cu această alegere.

Dragii mei, cum vreți să vă petreceți timpul?

Este timpul vostru. Este timpul să vă urmați dorința sacră a sufletelor voastre.

- un timp al vieții;
- un timp al nașterii;
- un timp al reînnoirii.

Chinurile nașterii vin după o vreme de întuneric. În întuneric, pântecul se umple. *Se împlinește magia.* Viața răsare din pământ. Renașteți în plinătatea unei forme noi, într-o viață nouă. Prin dumneavoastră, se

ridică noua generație și binecuvântează fața pământului. Va veni pacea. Pacea va stăpâni.

Simțiți în centrul trupului o stea de lumină care reprezintă esența dumneavoastră individuală. Toți ne naștem din lumină. Voi sunteți făcuți din lumină, și lumina va domni pe acest pământ o mie de ani; toată omenirea va fi una singură.

Lăsați magia să se desfășoare asupra dumneavoastră și a neînțeleșului. Rămâneți în pântecul regenerării. Permiteți ca ceea ce trebuie să moară să se dizolve în magie — hrană pentru ogoare.

— Ce veți da pământului să se descompună?

— La ce trebuie să renunțați pentru ca regenerarea să aibă loc?

Puneți ceva-ul în pământ cu dragoste, cedare blândă și rămas bun, dulce rămas bun. Lăsați să se ducă cu binecuvântări și dulci aduceri-ămințe ceea ce v-a servit în trecut, dar nu vă mai este de folos acum. Puneți-l adânc în pântecul mamei-pământ. Ca pe o sămânță. Lăsați-l să iasă din trupul dumneavoastră, să se scurgă afară din conștiința dumneavoastră. Să se descompună din formele de gând și să intre adânc în pământ, pentru perioada uitării.

Apoi reveniți la steaua de lumină din dumneavoastră, adânc în pântec. Profund în trup, cam la 4 centimetri deasupra ombilicului se află steaua esenței dumneavoastră unice. Fiți acolo acum. Ceea ce aveți de părăsit se va transmite acum în timp ce vă aflați acolo. Ceea ce dispare ca formă renaște imediat în viața fără formă, din neant.

În cadrul ciclului natural, primăvara va atinge ceea ce se descompunea. Ceea ce e uitat va renaște în ciclul primăverii, ca pasărea Phoenix, în amintirile dumneavoastră de alt gen. Și când viața din neantul fără formă cedează morții, forma renaște.

Miezul nostru divin

După ce am lucrat cu linia hara și asupra intenționalității cu mulți oameni și după ce am observat marile schimbări din viațele lor și scopul vieții deschizându-se și împlinindu-se, m-am întrebat: „Cine se împlinește? Cine are scopul vieții? La urma urmei, intenționalitatea nu este ceea ce suntem. Și, desigur, nu personalitatea suntem noi, este doar semnătura care ne reprezintă. Trupul nostru fizic cu siguranță nu suntem noi. Atunci, sine suntem? De unde răsare viața? Cine sunt eu? Am considerat că trebuia să mai fie o altă dimensiune, mai profundă, dincolo de nivelul haric, o dimensiune care este fundamentul nivelului haric — dimensiunea cunoscătorului.

Heyoan a răspuns repede curiozității mele: „Dincolo de dimensiunea harei se află dimensiunea miezului tău profund. Miezul este eternul «Eu sunt ceea ce sunt, am fost și voi fi de-a pururea».

Iată originea forței tale creatoare. Miezul este sursa internă a divinului. Cu PSS, arată că o stea, o stea de miez. Lumina este o semnătură a esenței eterne din fiecare persoană. Ea există dincolo de timp, spațiu, incarnare fizică și chiar conceptul de suflet. Pare să fie însăși sursa vieții. Este Dumnezeu unic și individual din fiecare dintre noi. Este sursa reîncarnării, și totuși rămâne în pace și seninătate totală. Unde apare lumina de miez, se produce tămăduirea. Acolo unde este blocată, apare boala.”

Deci am început o nouă aventură, aceea de a căuta miezul, a-l găsi și a încerca să lucrez cu el. Să lucrez cu steaua de miez mi se părea o muncă extrem de generos recompensată. În toate vindecările pe care le realizez acum, lucrez cu toate trei nivelele deodată. Așadar, călătoriți cu mine, căci intrăm în lumea esenței dumneavoastră, sfânta sfintelor din dumneavoastră. Sunt sigură că o să vă placă.

Steaua de miez — sursa eternă a esenței

Cu ajutorul ASS am putut să găsesc locul stelei de miez în trup: este exact în centru corpului. Îmi dau seama că esența de miez se află pretutindeni, dar concentrându-mă asupra centrului corpului mă ajută să intru în legătură cu ea. Este localizată la aproximativ 4 centimetri deasupra centrului corpului și arată ca o lumină strălucitoare în multe culori. (Vezi Figura 18-1 în anexa color.) Această lumină se poate extinde la infinit. Are un sentiment familiar de eu nestingherit. Ești tu — cel care ai trăit viața. Ești tu — cel care ai existat înaintea acestei vieți. Ești tu — cel care va continua să fie după această viață anume. Ești tu — cel care există dincolo de timp și spațiu. Este esența ta unică, adică divinul individualizat din tine.

Ceea ce ne încurcă în privința esenței de miez este faptul că ea există și în principiul divin unitar sau Dumnezeu. Adică este Dumnezeu individualizat din noi, dar și Dumnezeu universal în același timp. Acest paradox este greu de înțeles uneori. Cum să fiu eu și Dumnezeu în același timp? Dumnezeu e așa de vast! Dumnezeu se află dincolo de înțelegerea umană. Cum aş putea să mă numesc pe mine Dumnezeu, când știu că Dumnezeu e mult mai mult decât mine? Singurul mod de a răspunde acestei întrebări este tăierea stelei de miez. Aducând perceperea conștiinței la steaua de miez, simțind-o și apoi descoperind că această esență este una cu eul, se rezolvă acest paradox uman.

De îndată ce puteți trăi esența de miez, o veți găsi oriunde. O veți găsi tot în corp, peste tot în câmpul de aură. O veți găsi peste tot în nivelul haric, peste tot în viața dumneavoastră. O veți vedea extinzându-se până departe în Univers. O veți descoperi oriunde o veți căuta.

Esența dumneavoastră de miez se exprimă într-o anume măsură peste tot. Locurile intenției dumneavoastră, câmpurile vitale de energie, în timpul fizic și în viața dumneavoastră unde se exprimă cel mai pe deplin sunt locurile în care vă simțiți sănătoși și veseli. Locurile unde se exprimă cel mai slab sunt acele în care sunteți nefericiți, stingheriți și aveți probleme. Asta e tot. Și astfel, am ajuns din nou la începutul acestui volum, unde boala este descrisă ca un semnal că într-un fel sau altul ne-am desprins de esența noastră de miez. Ne-am desprins de divinitatea noastră interioară. Am uitat cine suntem. Cu ajutorul PSS putem „vedea” unde este această desprindere.

Desprinderea de miez

La nivelul stelei de miez, disfuncția se referă aproape întotdeauna la faptul că persoanele sunt deconectate de la miezul lor. Nu înseamnă că este ceva în neregulă cu miezul în sine, ci cu legătura dintre miez și cu alte nivele ale existenței lor. Într-un fel, esența de miez nu se transmite peste tot prin lumea fizică. Ar putea fi cauzată de disfuncție în nivelul auric sau haric care nu permite esenței de miez să intre. Sau poate că steaua de miez este acoperită de nori negri de energie ori este încastrată într-o substanță densă, rezistentă. Pulsațiilor și luminii din steaua de miez nu li se permite să se manifeste.

Oamenii foarte deconectați de la miezii lor n-au creativitate. Ei nu-și pot trăi divinitatea interioară, nu simt că sunt un centru unic de lumină în Univers. Aceste persoane au uitat cine sunt și au necazuri în

legăturile lor cu eul superior sau chiar nu știu că au o putere superioară în interiorul lor.

Tămăduirea cu ajutorul esenței de miez

E normal, dată fiind importanța nivelului esenței de miez, că toate vindecările trebuie să includă lucrul la sursa superioară a esenței de miez la toate nivelele de deasupra ei. Orice porțiune a nivelului haric, auric și a trupului fizic asupra căreia s-a lucrat în sesiunile de vindecare trebuie să fie inundată cu esența de miez înainte de a se începe vindecarea. Acest lucru este real, deoarece oriunde s-a deteriorat trupul fizic, câmpul de aură sau nivelul haric, esența de miez a fost împiedicată să se manifeste în deplinătatea strălucirii ei. Pentru o vindecare, mai întâi tămăduitorul folosește PSS în scopul stabilirii condiției nivelurilor fizic, auric, haric și de miez. Tămăduitorul vindecă fiecare dintre nivele începând fie cu aură, fie cu hară, oricare îi este mai familiară pacientului. După ce lucrul este îndeplinit, vindecătorul descoperă și destupă steaua de miez a clientului din fiecare nivel de deasupra. Esența de miez este izvorâtă mai întâi în nivelul haric, apoi în cel auric și apoi în cel fizic. Vindecătorul extinde steaua de miez a pacientului, astfel că esența individuală a pacientului îi umple intenția de la nivelul haric, după aceea personalitatea de la nivelul auric și fiecare celulă din corpul fizic. Apoi, vindecătorul extinde lumina de miez din trup în afară, atât cât clientul să se simtă confortabil. Poate fi la un metru sau cât de departe în Univers. Un bun exemplu al unei astfel de vindecări s-a demonstrat în timpul unei ore de clasă de anul II, cam în decembrie 1989, când o studentă de pe Coasta de Vest, cu piciorul stâng bandajat și mergând în cărji, a intrat în cameră. Am să-i spun Sarah. Mi-a relatat că avusese un accident la schi și că-și răsucise ligamentul anterior al genunchiului. O scurtă scanare PSS mi-a arătat că-și rupsesse ligamentele în formă de cruce din interiorul genunchiului și că trebuiau refăcute. Am mai observat că hara era dizlocată și problema cea mai profundă era relația cu prietenii apropiați. I-am cerut îngăduința să-i folosesc genunchiul ca material didactic și să mă ocup de ea împreună cu studenții prezenți.

Mai întâi i-am întrebat pe studenții care lucraseră cu ea înaintea mea ce rezultate obținuseră după fiecare sesiune. Apoi am pornit la repararea câmpului ei de aură, a harei și să-i introduc în celulele corpului esența de miez. Ca rezultat al intervenției mele, ea n-a mai fost nevoită să se opereze, și piciorul i s-a vindecat foarte bine. Doi ani mai târziu, în decembrie 1991, am discutat cu ea pentru a urmări ce efect avusese te-

rapia primită din partea mea. Iată un exemplu din ce mi-s-a spus Sarah:

„Când s-a întâmplat cram la un curs în Yosemite, sus pe munte. Schiam prima oară în viața mea. Tot schiind toată ziua, încetul cu încetul ajunseserăm foarte sus. Când am căzut am crezut că mi s-a dizlocat genunchiul. Grupul meu continua să coboare muntele, dar la un moment dat s-au oprit cu toții. Știam că nu e voie să mă ridic, dar nu voiam să vină ei după mine, așa că totuși m-am ridicat și am pornit ușor la vale. Am predat schiurile închiriate — într-un picior și cu dureri mari.

În noaptea aceea am rămas în cabană. A fost cea mai graoiznică noapte din viața mea. Mi-era îngrozitor de rău. În dimineața următoare m-am dus la spital. Când am coborât muntele, am vomat. Un lichid verde. Mi-au dat ceva împotriva durerilor și m-au prevenit: «E foarte grav! Trebuie să te vadă imediat un ortoped». Apoi mi-au imobilizat piciorul.

M-am dus la un ortoped. Genunchiul mi-era atât de umflat, încât nu mi-au putut face radiografia ca lumea. Dar pipăind și încercând să aflu ce e acolo, a constatat că se prezintă foarte rău. Totul indica posibilitatea operației în aproximativ zece zile. A repetat: «E foarte grav» — și mi-a cerut să vin peste cinci zile, dar cu i-am răspuns că vreau să mă duc pe Coasta de Est, peste două zile, la terapie de tămăduire.

S-a uitat lung la mine și a exclamat: «Ești nebună! Văd că vrei într-adevăr să te duci acolo. N-am de gând să-ți interzic, dar o să te simți rău în avion. Las la alegerea ta. Sincer să fiu, pare o nebunie.»

Călătoria a fost grozavă. Compania mi-a asigurat scaune cu rotile, iar pe rândul meu erau trei locuri neocupate, așa că am stat foarte comod. Eram cu Tony — o colegă de școală —, și ea a avut grijă de mine. Tony a lucrat cu mine o dată înainte de a pleca în est, imediat după vizita mea la ortoped. Și atunci am văzut realmente, folosind PSS, cum mi-a legat un fel de corzi în câmpul auric. Ligamentele respective au format de cruce. În latină se spune *crux*. Este o legătură în formă de cruce, în interiorul genunchiului. Tony mi-a legat cele două fășii care atârnau acolo. Ele arătau, după cum mi s-a explicat la curs, ca doi șerpi albi. Mi le-a pus înapoi — într-un timp foarte scurt, însă am transpirat zdravăn. După asta m-am întors la curs și am lucrat cu trei colegi. Cineva mi-a echilibrat energia care simțeam că-mi lipsește. A fost prima oară când mi-am dat seama ce înseamnă energia fizică. Martin a mai lucrat puțin. În fiecare zi lucra cineva cu mine, genunchiul era ceva mai bine, dar mă durea încă destul de tare și nu suportam pe el nici cea mai mică greutate.

Apoi, tu m-ai dus pe scenă și te-ai folosit de genunchiul meu ca material didactic. Ai invitat pe fiecare dintre cei care lucraseră cu mine să vină și să vorbească despre ce văzuseră cu ajutorul PSS și m-ai întrebat ce simțeam eu. Ai început să lucrezi asupra hărții, fiindcă noi nu știam nimic despre asta. Stăteau la picioarele mele și conversați cu clasa și-mi amintesc pozițiile acelea extraordinare când îmi mișcam picioarele. Îmi spuneam: «Nu știi ce-o fi, dar, ah, ceva se întâmplă!» Un fior teribil îmi străbătea din picioare și eram foarte afectată de asta. «Ah, da. Acum lucrez cu hara», mi-ai spus. Cum stăteam întinsă pe masă, de durere parcă mi-am pierdut cunoștința. Ai făcut o închidere a stelei de miez după ce ai rezolvat-o, ceea ce era nou pentru mine. Nu mă văzusem asta înainte și chiar că n-aveam idee ce lucrezi.

Am rămas acolo, pe scenă, fără cunoștință, vreo oră, două. Pe urmă știu că m-am ridicat și am fost în stare să merg îndoiind genunchiul. Puteam să-mi las toată greutatea pe el. Cam șchiopătam, dar străbătușem jumătate din încăpere. «Nu merge încă. Ia-ți cărjile și lasă-l să se solidifice.» După ce ai lucrat cu mine, m-am simțit bine. Nu mai aveam nevoie de pansament. Dar nu numai cu genunchiul, în tot trupul îmi era bine. Mă simțeam tare, cum nu mă mai simțisem până atunci. A avut loc o mare schimbare în mine din acel moment. S-au întâmplat o groază de lucruri. Fusesem întotdeauna sceptică în ceea ce privește munca mea, și acum mă întrebam dacă e locul potrivit și ceea ce vreau cu adevărat. Și apoi, faptul că avusesem un accident atât de grav la genunchi, care trebuia operat și care fusese rezolvat prin tehnica ta, a însemnat foarte mult pentru mine. Chiar mi se vindecase genunchiul. Era ca și cum, în pofida convingerii mele, trebuia să admit că munca ta e eficientă. M-a ajutat să fiu de acord cu ea. Multe mi s-au clarificat. Când m-am dus din nou la ortoped, acesta a fost surprins, chiar uimit constatând că m-am vindecat. Mi-a urmărit genunchiul vreo două săptămâni. De fapt, am trecut pe la el special ca să mă vadă. Făceam înot pentru a-mi întări genunchiul. Am lucrat mult asupra lui la nivel de aură, mai ales ca să-l încarc energetic.

Înțelesul mai profund? Avusesem multe răni. Toate erau legate de partea feminină din mine. Am lucrat mult cu acest principiu. Era nevoie să ies în lume și să primesc. Aveam multe vise, și despre fetița din mine. Trebuia să mă predau și să primesc, să mă întorc la locul acela de acasă, din interior, locul echilibrului, al victiei adevărate. Trebuia să stau pe propriile picioare, să cred în mine și să cred că am într-adevăr ceva de oferit. La scurt timp după ce s-au întâmplat toate acestea, a început să mi se dezvăluie fenomenul de tămă-

duire. Să mă tâmăduiesc — asta e drumul spre casă, lucrând cu oamenii puteam să ajung acolo. Provoacărea este cum să fac asta pentru mine!”

Deschiderea culoarelor către miez

Acum, acordați-vă câteva momente pentru a vă aduce perceperea conștientă la locul fizic asociat celui al stelei de miez din centrul corpului, cam la 4 centimetri deasupra ombilicului. În scurt timp vă veți simți calmi, relaxați, plini de lumină, puternici și cu un sentiment de sine mai pregnant.

Deschiderea PSS către sine este o experiență minunată. Mai întâi, poate că vă veți vedea propria stea de miez în unica sa strălucire. Apoi, când veți privi o încăpere plină cu oameni veți vedea o încăpere plină cu stele — fiecare altfel, fiecare strălucitoare și splendidă. E de parcă stelele își cântă una altelea într-un spațiu plin de lumină de miez cunoscută sub numele de atoputemicul. (Vezi Figura 18-2 în anexa color.)

Dacă vă acordați câteva minute pe zi (doar 5 sunt suficiente) pentru a vă concentra atenția asupra miezului central al ființei dumneavoastră, vi se va schimba viața. O veți lua pe cărarea conștientă a schimbării vieții și vă va duce în locurile unde întotdeauna ați dorit să mergeți și n-ați putut. Veți trăi marile înălțimi spirituale ale miracolului. Veți elibera problemele evitate, câteodată, întreaga viață. Vă vor apărea în față pentru a le trăi și tămăduii. Veți începe să creați lucrurile pe care ați dorit să le realizați, dar n-ați reușit încă. Deschiderea coridorului intern către miezul dumneavoastră vă permite să intre iubirea, adevărul și curajul din dumneavoastră. Acesta este procesul esențial de vindecare. Prin deschiderea acestui coridor interior, energia de tămăduire țâșnește brusc în toate cele patru dimensiuni ale energiei noastre creatoare și curge pentru a putea fi folosită în vindecarea sinelui și a celorlalți. Energia tămăduitoare curge automat din spre cel care-și deschide culoarul intern între persoana din afară și steaua de miez. Această energie e ușor de simțit, când sunteți în prezența altor persoane. Vă simțiți calmi, relaxați, în siguranță și împliniți.

Ați făcut deja legătura dintre personalitatea dumneavoastră și miezul dumneavoastră prin sîncle superior. Majoritatea oamenilor se simt stingheriți de eul lor superior. E ca și cum ar fi puțin dezbrăcați. De parcă ai fi cam lipsit de apărare. Deci acordați-vă un timp pentru a face cunoștință cu sîncle dumneavoastră superior. Ce părți din dumneavoastră sunt cu adevărat curate, pure și iubitoare? Când sunteți conștienți de porțiunile respective, le puteți permite să se exprime

mai deplin. Vă veți exprima mai bine dragostea și grija pentru ceilalți fără nici o rețineră.

Steaua noastră de miez este sursa noastră divină. Deschiderea coridorului intern către sursa noastră divină ne leagă în mod automat la sursa divină externă de dragoste și energie către ceea ce cu numesc divinitatea universală.

Acceptând divinul din noi, care este individualizat, Dumnezeu interior localizat, suntem conduși spre a-l cunoaște pe Dumnezeu universal. Sau altfel spus, deschiderea coridorului intern către Dumnezeu creează bulevardul către Dumnezeu. Ori, renunțând în fața lui Dumnezeu sau a divinității de deasupra noastră, de dedesubtul nostru și de jur împrejurul nostru, aducem divinitatea în noi. Una nu este posibilă fără cealaltă.

• Tot ceea ce săvârșim își are originea în steaua de miez, deoarece face pozitivă fiecare intenție. Plăcerea este forma care o justifică și creează doar bucurie și împliniri.

• Aici este cărarea creatoare pe care o ia esența noastră de miez și se extinde în lumea materială. Când iese în dimensiunea hara în drumul său spre dimensiunea fizică, esența hara izvorăște în centrul celor trei puncte de pe linia hara. Dacă toate cele trei puncte sunt aliniate, ne-am aliniat intenția cu ce aveam mai bun în interior și ne-am sincronizat cu intenția divină. Cu alte cuvinte: voința lui Dumnezeu și voința noastră sunt totuna. Apoi, când permitem esenței de miez să izvorască în intenția divină, ne exprimăm și esența individuală prin intenția noastră și scopul nostru. Exprimăm scopul divin individual.

Când pătrunde în nivelul nostru de aură, esența e miez, izvorăște din centrul chakrelor și se răspândește, pentru a pătrunde întregul câmp de aură cu esența a cine suntem. Atunci ne exprimăm esența divină cu personalitatea noastră. E un fel de izbucnire. Nu este ușor de găsit punctul acela superior, e ca un mic vârtej. Când îl găsești ai impresia că ai trecut în altă realitate, mult deasupra ta. Dacă țâșnești prin el, te găsești în dumnezeire în „este”-le nediferențiat. Ca să treci această graniță trebuie să-ți aliniezi corpul fizic complet.

• Sunteți raza aceea subțirică laser, cam jumătate din grosimea degetului mic, trecând din dumnezeire până-n miezul topit al pământului.

Simțiți cântecul sufletului în piept și forța creatoare în tan tien. Le simțiți în același timp cu linia care coboară în miezul topit al pământului. Sunteți puterea. Este alinierea la sarcina de viață. Este puntea. Sunteți voi și puntea dintre ceruri și pământ.

• Simțiți sincronizarea scopului acum, în cameră. Această linie coborând prin mijlocul încăperii este linia hara a grupului. Simțiți legătura dintre tan tien-ul vostru cu cel al grupului — adică din centrul camerei.

La acest nivel, sarcina dumneavoastră și cea a grupului din care faceți parte se vor sincroniza. La acest nivel, sarcina grupului se va sincroniza cu comunitatea mai mare, din jur. Aceasta la rândul ei se va sincroniza cu cea a statului, a țării, a continentului, a pământului. Este modul de conectare la puterea și adevărul sistemului în sistem și în sistemul superior, cheia alinierii holografice universale. Nu trebuie să ne luptăm sau să ne îngrijorăm că sarcina e grea. Nu e nevoie. Căci când vă aliniați la aceste nivele — steaua de miez, aura, hara, trupul fizic — sunteți în armonie cu lumea din jur și cu voi înșivă.

Pasul doi: lumina care izvorăște din steaua de miez

Mutați-vă acum percepția către steaua de miez, la 4 centimetri deasupra ombilicului. Aici sălășuiește esența a ceea ce sunteți dincolo de timp, dincolo de spațiu, dincolo de dorință și năzuință. În acest loc există — pur și simplu. Nu există nevoi. Nu există durere. Sunteți creatorul. Când, în calitate de creator, începeți să creați, vă aduceți energia creatoare mai întâi la nivelul hara — sarcina divină. De la nivelul hara, aduceți energie în nivelul auric, creându-vă personalitatea — șablonul pentru fizic. Din nivelul auric, aduceți energia în fizic și vă creați viața sub forma trupului fizic.

Când intră în nivelul fizic, esența de miez izvorăște în nucleul fiecărei celule în AND. Se răspândește în tot corpul, până ce lumina divină strălucește atât de puternic, încât străbate prin piele și radiem. Apoi ne exprimăm esența divină prin trupurile noastre fizice. Este o imagine minunată. Esența noastră umple încăperea și toți cei prezenți trăiesc această încăntare.

Iată meditația mediată de la Heyoan pentru a aduce esența la fiecare nivel al ființei noastre.

MEDITAȚIA STELEI DE MIEZ **mediată de Heyoan**

Pasul unu: alinierea harei

Aduceți-vă percepția asupra tan tien-ului — 4 centimetri deasupra ombilicului, în centrul corpului. Simțiți puterea de acolo. Simțiți căldura de acolo. Simțiți cum e aceeași cu arșița din miezul topit al pământului. Rămâneți concentrați, până ce devine foarte fierbinte.

Percepți suprafața din partea superioară a pieptului cam la 5–6 centimetri sub adâncitura gâtului. Aici, la nivel haric, lăcașul suflutului din piept este ca lumina difuză din jurul unei lumânări.

Dorința suflutului, cântecul suflutului, sălășluiește aici. Nu este chakra inimii. Când sunteți legat de el, uneori se simte ca și când v-ar crește un balon în interiorul pieptului. Are forma sferică și e curat. Poartă dorința suflutului.

• Simțiți acum cum coboară linia laser din lăcașul suflutului din pieptul dumneavoastră spre tan tien în pelvis și în centrul pământului. Simțiți puterea și liniștea din cameră când scopul individual și cel al grupului devin sincronizate.

• Aduceți percepția în punctul de deasupra capului, îndreptați-vă spatele. Nu lăsați capul în jos. Imaginați o ață subțire trecând prin creștetul capului. Dacă nu simțiți, apucați un fir de păr chiar din creștet, trageți-l de parcă ar fi o ață care vă trage capul. Cu ochiul minții, ajungeți la deschiderea aceea mică, de vreo 6 milimetri, la vreun metru deasupra capului. Dacă vă va fi deschisă percepția auditivă veți auzi un sunet de înaltă frecvență. Când reușiți să plasați linia laser prin orificiul acela, auziți o pocnitură.

• Forța creatoare trece de la unu (steaua de miez) prin trinitate (reprezentată de punctul de deasupra capului, punctul din interiorul pieptului și punctul din interiorul tan tien-ului — la nivelul haric) prin nivelul de șapte (cele șapte nivele ale câmpului de aură) și în multiplicitatea formei din lumea tridimensională. Când ați completat un plan al creației veți trece mai departe o bună cantitate din esența înspire trinitate, prin care strălucește scopul.

• Deci permiteți esenței să iasă puternică și constantă din starea de miez, prin nivelul haric în câmpul de aură. Fiecare strat al câmpului reprezintă o stare de a fi, un nivel de a exista în umanitate. Aduceți esența ființei dumneavoastră prin fiecare strat al ființei umane. Apoi, aduceți-o în fizic, pentru a se cristaliza în corp prin fiecare celulă a corpului. Va crea sănătate, bucurie și plăcere în corpul fizic și în munca din viața dumneavoastră. Trupul, personalitatea și viața dumneavoastră, toate sunt manifestări ale esenței divine.

• Și astfel unu devine trinitate, devine șapte, și când desfaceți sigiliile celor șapte veți ști că Dumnezeu se află în ființa umană. Priviți acum în interiorul fiecărei celule a trupului dumneavoastră. Veți vedea în nucleul fiecărei celule o configurație foarte asemănătoare stelei dumneavoastră de miez — un punct de lumină care radiază esența ființei dumneavoastră în interiorul fiecărei celule a trupului dumneavoastră fizic. Atunci, tămăduirea nu constă decât în a ajuta si-

nele să se conecteze la adevărul ființei dumneavoastră, nimic mai mult.

• Când există durere sau boală, furie sau teamă, unde este suspiciune sau lăcomie, unde este uitare, amintiți-vă de steaua de miez. Permiteți luminii din steaua dumneavoastră de miez să iasă. Amintiți-vă de lumina din ficare celulă. Amintiți-vă de trupul dumneavoastră. Aduceți membrele trupului dumneavoastră la un loc, în lumina trupului dumneavoastră, în altarul formei dumneavoastră. Această lumină este lumina stelei dumneavoastră de miez, esența dumneavoastră, Dumnezeul dumneavoastră interior.

• *Sarcina dumneavoastră n-a venit din durere, a venit din dorința de a crea. A venit din fluxul dragostei din centrul ființei dumneavoastră, care în mișcarea sa creează din miez s-a desprins și a uitat cine este. Este doar o problemă de reconectare la memoria identității. Sarcina dumneavoastră de viață este să vă amintiți acea cerință creatoare originală și de a vă completa creația astfel încât altă sarcină să izvorască din sursa dumneavoastră interioară.*

• Lăsați-vă esența identității dumneavoastră care se odihnește în steaua dumneavoastră de miez să strălucească prin toate nivelele ființei voastre. Dați voie cerinței creatoare originale să vă conducă prin viață.

Steaua de miez și pulsul creator al vieții

Recent, într-o prelegere despre creativitate, Heyoan a descris etapele procesului de creativitate în legătură cu cele patru dimensiuni ale ființei noastre. El susține că pulsul creator răsar din miezul nostru și izvorăște prin toate nivelele de deasupra în lumea materială, așa cum ați trăit-o în meditație, că pulsul creator se manifestă deplin în viețile noastre ca și înviețile creațiilor noastre. De exemplu, pictăm un tablou, scriem un roman, construim o casă, facem o descoperire științifică sau creăm o organizație. Când terminăm, le sărbătorim. Avem sentimentul împlinirii și spunem că am rezolvat-o.

• Dar Heyoan spune că e aici, la înălțimea aparentă a creativității, că trebuie să avem grijă cum ne vedem împlinirea, că munca noastră artistică sau descoperirile nu sunt produsul final al procesului nostru de creație. Ne amintește că scopul vieții în dualitatea planului fizic este să ne ținem o oglindă în față, ca să ne putem recunoaște individualitatea divină. Produsul final al artei noastre ori descoperirea științifică sau organizația este de fapt cea mai lucioasă oglindă. Este cel mai înalt punct de discernământ, care spune: „Uită-te la

tine reflectat aici, în această împlinire”. De fapt, este numai punctul de mijloc al procesului creator.

• Procesul creator sau pulsul vieții are patru faze. Mai întâi este liniștea vidului din adâncul stelei de miez. Acesta este un punct de stază. Apoi vine răspândirea în afară din miez, ca esență a ce simțiți, și se exprimă prin nivelele de intenție (nivelul haric), personalitate (nivelul auric) și în lumea fizică. La înălțimea expresiei fizice, când vă uitați în oglinda bine lustruită, intrăm în faza următoare. Este pauza de la sfârșitul expansiunii noastre în individualitate. Aici ne autoobservăm. Curând după aceea, pulsul creator al vieții se mută în interior, de la lumea fizică în auric, în hara și înapoi în miez. Aici, adânc în miez, atingem cel de-al patrulea și cel din urmă stadiu al pulsului creator al vieții. Ne ducem din nou în staza profundă din miez.

• Deci, care este de fapt produsul final al creației noastre? De îndată ce aruncăm o privire adâncă în oglinda bine șlefuită a autodiscernământului, aducem creațiile prin nivelul personalității, prin intenționalitate și în adâncul eului nostru. Când forța creatoare sare înapoi prin fiecare dimensiune, toate fazele aduc cu ele învățături. Această învățătură trece din lumea fizică, prin lumea psihonetică a simțirii-gândirii, în lumea noetică a ideilor pure, în jos, în lumea intenționalității, și mai adânc — în esența noastră. *Creația noastră finală este deci esența distilată a miezului nostru.*

Acest proces creator apare încontinuu. Creăm încontinuu mai multă esență de miez. Suntem întotdeauna undeva pe rolul creator, în fiecare etapă a vieții noastre. Aș spune că suntem probabil în fiecare moment al pulsului, dar în diferite arii ale experienței de viață.

Suntem înconjurați și interpenetrați de valul universal, pulsator al creației. Suntem din el, suntem el, el este noi. Curge prin noi, și noi curgem prin el. Nu există sfârșit sau început. Îl creăm, așa cum și el ne crează. Nu există inițiator, este doar valul creator al vieții, care se desfășoară și înfășoară constant. Când se desfășoară este creat. Când se înfășoară este dizolvat. Este ceea ce David Bohm — celebrul fizician — numește „ordinea implicată”.

Valul creator începe cu staza înfășurată, apoi se desfășoară și în afară din steaua de miez prin dimensiunile superioare lumii fizice manifeste și se răspândește până la marginea Universului. Expansiunea se încetinește, se oprește și se odihnește în stază. A țesut firele de aur ale noii creații prin tot ce există, prin toată lumea manifestă. Aici face parte comună cu tot ce s-a contopit. Din această contopire se crează dragostea. Dragostea rămâne. Și apoi începe lunga călă-

torie a contracției. Se înfășoară în ea. Se întoarce prin cele patru dimensiuni ale energiei noastre creatoare în steaua de mică, aducând înapoi în sinele individual tot ce a învățat și creat. Majoritatea dintre noi nu acordă destul timp părții de stază a vâului nostru creator. Are două faze: partea de dinaintea expansiunii, când suntem contactați și contopiți în eul nostru profund, și partea de după expansiune, când suntem desfășurați și contopiți cu ceilalți.

În prima parte avem nevoie de timp, de liniște în singurătate pentru a integra ceea ce suntem în ceea ce am creat în trecut. Avem nevoie de singurătate pentru a ne întâlni cu noi înșine, să fim noi înșine, nefăcând nimic. Acest timp de centrare este un timp de adunare de putere fără a face ceva.

Pentru al doilea tip de stază avem nevoie de timp ca să fim cu ceilalți, în liniște (drumuri neverbale), ca să putem vedea minunea celui alt. Putem realiza asta în multe feluri, cum ar fi pereche unu la unu de interacțiune tăcută, sau în grupuri mari de meditație, fiind pur și simplu împreună fără a avea ceva de făcut.

Majorității dintre noi le place partea de expansiune a vâului creator. Ne place cantitatea enormă a energiei exteriorizate și ne simțim grozav.

Ne place să ieșim în lume, să ne aventurăm și să învățăm. Credem că e palpitant să ne ducem la atelier, să ținem cursuri sau să pictăm. Ne simțim bine când ne privim în oglinda creatoare, care ne reflectă când intrăm în stadiul de stază de expansiune, urmarea expansiunii. Vrem să rămânem acolo pentru totdeauna și ne opunem schimbării.

Ne opunem la a ne întoarce înapoi și în sine. Dar este important să ne amintim că trebuie să acordăm timp și atenție egală acestei faze de cunoaștere a stazei adânci, interioare, care urmează contracției. Multora dintre noi nu ne place contracția. Mulți dintre noi devin posaci după un mare proiect expansiv și depresivi când se termină. Se întâmplă așa deoarece mulți dintre noi nu înțeleg contracția naturală a procesului creator, nu știu cum să-l cinstescă și să-l savureze din plin.

Faza principiului creator în care ne înfășurăm sau ne contractăm înapoi, în sine, este cea căreia ne opunem cel mai mult, din pricina sentimentelor negative despre noi înșine care se evocă în stadiul respectiv. Să vă explic de ce. În faza de expansiune, multă energie circulă prin trupele noastre și prin sistemul de energie. Această energie puternică începe să aducă lumină în întunericul nostru, energia stagnată se blochează, ceea ce aduce viață și perceperea conștientă înapoi. Ca rezultat, se desfac și încep să circule. După aceea trăim experiența conștiinței de energie din ele ca parte

a vindecării sau a procesului de iluminare. Mai simplu spus: în faza de expansiune suntem bucușoși de cunoștințele și noile noastre creații. Dar cu aceste cunoștințe ne vedem greșelile mai clar. E-n ordine atâtea vreme cât ne concentrăm asupra oglinzii noilor noastre creații, dar când ne contractăm, atenția ni se îndreaptă spre interior. Vedem greșelile pe care probabil nu le-am văzut mai înainte. Problema e că începem să ne judecăm și să ne respingem pentru ceea ce vedem și simțim acum. Aceste judecăți fac să crească sentimentele noastre negative față de noi, și noi pur și simplu nu vrem să le simțim.

De aceea nu vrem să ne lăsăm duși de valul care se retrage în noi prin al doilea nivel al câmpului nostru evocându-ne foste sentimente. Încercăm să oprim pulsul înfășurării sau sărim peste el și întrerupem procesul creator. Pentru asta, ne desprindem de tot ce am creat. Fie îl aruncăm, devalorizându-l, fie îl îndepărtăm, spunând că am făcut-o pentru altcineva. În cele din urmă, chiar începem să credem că am creat pentru altcineva, și nu pentru noi. E de parcă am crede că este rău să creăm ceva pentru plăcerea noastră, de parcă n-ar beneficia și ceilalți. Iar asta provoacă durere.

Mulți dintre noi evităm creația fiindcă nu știm cum să ne completăm procesul creator prin a ne readuce ceea ce am creat ca să ne cinstim pentru ce am realizat. Procesul de cinstire și aducere la cunoștință este privirea în oglindă a manifestului, și astfel să recunoaștem divinitatea individuală din noi. Este o fază foarte importantă a procesului creator. Trebuie să învățăm cum să trăim o contracție într-un mod pozitiv.

Iată ce ne învață Heyoan: „Contractarea înseamnă venirea în sine, retragerea în interior, în înțelepciune, care a existat dintotdeauna. După o experiență, cum ar fi un mare succes sau chiar o tălmădire, cam la trei zile, poate mai curând, automat vă veți contracta. Această contracție nu trebuie neapărat să fie o experiență negativă, ci una în care intri în sine să-ți recunoști sinele, și mai târziu să-ți găsești un nou pământ, următorul orizont interior, următoarea încăpere secretă, sacră din sine. Din acest loc interior veți afla o nouă viață. Dacă vă accorțați timp și credință după fiecare expansiune și mergeți în interior, să stați în tăcere cu sinele și să re-recunoașteți cine sunteți de la un nou nivel, atunci expansiunea are automat loc. Dacă-i dați voie fluxului natural al contracției care va aduce în interior și-l priviți ca pe-o experiență negativă, nu va trebui să creați experiențe negative în viața exterioară care vă forțează să intrați.

Astfel, planificându-vă timp pentru sine, după o expansiune, veți afla în interior un flux pozitiv. Acolo atingeți un punct de tăcere, de ședere în vidul de cati-

fea neagră din voi, plin cu viață nediferențiată, care așteaptă să se nască în manifestare. Veți găsi acest vid, adânc în steaua de miez. De aici, viața apare ca o manifestare a păsării phoenix. Este noul sine, care se manifestă cu un nou aspect al esenței de miez, neadăugat până acum.

Nu permitem întotdeauna pulsului nostru creator să circule prin noi nestingherit, fiindcă ne temem să experimentăm aceasta. El aduce experiența de viață și schimbare. Ne temem de amândouă. Îl blocăm, intrucât mai credem că experiența de viață poate fi periculoasă. Ne apărăm și ieșim din momentul acum-ului."

Recent, Heyoan a ținut o prelegere despre alegerea noastră pentru apărare și cum această alegere creează cicluri de vindecare în viața noastră. El a intitulat-o *Pe cine servim?*

PE CINE SERVIM mediată de la Heyoan

Centrați-vă și treceți în revistă alinierea cu câmpul; legându-vă în jos de pământ, aliniindu-vă sarcina de viață sau linia hara; trecând în revistă fiecare chakră și curățând-o; aducându-vă percepția prin toate nivelele câmpului și intrând pas cu pas în miezul ființei dumneavoastră. Întrebați-vă: „Cui/Pe cine servesc? De ce am venit pe pământ? Nu numai scopul meu imediat, ci și cel de lungă durată."

Din perspectiva continuității spațiului, creați într-un mod aparent liniar. Aceste creații urmează linia intenției dumneavoastră. Fiecare dintre acțiunile dumneavoastră, fiecare opțiune reflectă pe cine ați ales să serviți. Când sunteți prezenți în momentul desfășurării, rămâneți conectați la energiile și la scopul dumneavoastră de miez. Astfel, energiile dumneavoastră creează curent în afara miezului, nestingherite. Serviți divinitatea din dumneavoastră, și serviți miezul.

Când nu sunteți prezent sau în defensivă, nu sunteți conectat direct la energiile creatoare care ies din steaua de miez. Nu vă serviți direct miezul creator. Dacă alegeți să vă „protejați" intrând în apărare, atunci serviți iluziei că vă trebuie apărare. Apărarea vă scoate din momentul desfășurării. Încearcă să vegheze trupul, pentru a controla evenimentele, pentru a opri sau împiedica să se întâmple ceva. Intenția de a opri fluxul creator este numită intenție negativă. Este intenția de a uita.

Nu spunem asta cu scopul de a vă mustra. Parte din sarcina dumneavoastră de viață este să învățați să vă eliberați de apărare și să rămâneți centrați în dumneavoastră înșivă. De îndată ce intrați în apărare și creați de acolo — căci/deoarece creați, indiferent unde vă aflați —, vă creați lecții de învățat. Aceste

lecții vă vor aduce, cu timpul, automat înapoi în miezul ființei dumneavoastră. Astfel, lecțiile pot fi privite ca cicluri de vindecare.

Existați într-un sistem de eșec — siguranță al ciclului vindecării sau învățării. Este un sistem pe care l-ați născocit. Când dați vina pe sistem, vă îndepărtați cu încă un pas de scopul de miez sau intenția divină. Un alt ciclu este creat. Al doilea ciclu, desigur, este un alt ciclu de vindecare. Și în creațiile dumneavoastră, creați cicluri de vindecare ce pot fi considerate ordine primară sau secundară.

În mișcarea dumneavoastră de clipă cu clipă, înainte și-napoi, între intenția clară, pozitivă și intenția negativă creați mai întâi bucurie și apoi mai multe cicluri de vindecare prin care intrați în procesul de tămăduire. Unul îl sprijină pe celălalt. Cu cât e mai multă bucurie și plăcere în viață, cu atât va fi mai solid fundamentul pe care vă veți odihni când treceți prin ciclurile învățării și vindecării. Cu cât ai mai multe câmpuri în viață, cu atât crezi mai multă plăcere și bucurie. Astfel, procesul dumneavoastră de creație a experienței de viață pas cu pas vă aduce în cele din urmă mai multă plăcere și bucurie.

Sunt aici, azi ca să vă spun că ciclurile de vindecare nu trebuie să fie așa de dureroase. Procesul natural al creației include expansiunea, contracția și principiile statice. Multe dintre problemele pe care le aveți vin din faptul că nu înțelegeți procesul creator și cum să vă ajutați să treceți prin el. Noile cicluri de lecții care vă stau în față vor fi mai ușoare dacă rămâneți în adevărul sinelui, adică adevărul despre cine sunteți în momentul respectiv, ce sunteți capabili să faceți și ce e bine să faceți în momentul acela.

Dedesubtul incapacității de a rămâne cu dumneavoastră înșivă în fiecare moment se află neîncrederea. Dar vă opuneți contracției, presupunând că va fi dureroasă.

Gândiți-vă la posibilitatea contracției definite ca intrare și înfășurare în interior pentru a aduce toate comorile din lume pe care le-ați atins în timpul stării de expansiune în interiorul dumneavoastră. În contracție, aduceți aceste daruri în jos și vi le puneți în altarul interior, pentru a lua la cunoștință de ce ați îndeplinit.

Contracția înseamnă a sta în darurile acelea, în învățătură și în aducerea lor copilului din interior. Este așezarea lor pe altarul copilului dumneavoastră interior, care a fost rănit cu mult în urmă, și spunem: „Uite ce ți-am adus din lumea largă!" Întocmai cum un adult — mama sau tata — aduce cadouri unui copil, la fel o contracție aduce un dar copilului interior. Una dintre tradițiile acestei națiuni este ca atunci când vin

dintr-o călătorie părinții să aducă un cadou copilului. Cadoul acela nu e numai pentru copilul fizic, ci și pentru cel interior. De multe ori, copilul interior se bucură la fel de mult ca și cel fizic, câteodată chiar mai mult, după cum v-ați dat seama fără îndoială. Deci, aduceți daruri copilului dumneavoastră interior.

Dacă sunteți într-o fază de contracție fiindcă tot-mai ați avut o experiență de viață intensă, puternică sau o învățătură profundă, atunci permiteți-vă să vă lăsați învățați din contracții. Dacă trăiți durerea, nu vă forțați să vă apărați, asta vă va îndemna să vă ascundeți. Dacă vă ascundeți, munca nu vă exprimă esența. Nu va fi completă. Dacă nu vă veți apăra când lucrați, nu veți trece într-un stadiu de plăcere.

Acum, vă cer ceva cu adevărat greu. Într-un fel, vă cer să nu faceți ceea ce faceți întotdeauna când vă simțiți în siguranță. Înțeleg și o spun cu toată compasiunea. Suntem aici pentru dumneavoastră, cu dumneavoastră împreună până la limitele valului dumneavoastră creator. Și după cum probabil că ați simțit în timpul sesiunii de vindecare, când tămăduitorul vă este aproape clipă de clipă la granițele valului creator, durerea nu e atât de apăsătoare. Devine pur și simplu un val de viață care se exprimă.

Deci, când întreab „Cui/pe cine serviți?” gândiți-vă că-l serviți pe Dumnezeu sau o serviți pe Zeița din dumneavoastră. Că sursa pe care o serviți este steaua de miez, expresia adevăratei individualități a lui Dumnezeu. Și că dacă vă întrebați ce să faceți după asta, unde să vă duceți sau ce să spuneți, atunci intrați în centrul ființei dumneavoastră. Dacă vă întâlniți copilul interior rănit când mergeți spre steaua de miez luați-l în brațe și duceți-l cu dumneavoastră.

Permiteți stelei de miez să se extindă în interior. Dacă asta înseamnă că înainte de a vorbi aveți nevoie de câteva clipe pentru a răspunde la o întrebare sau să continuați o activitate, atunci nu vă grăbiți, căci în felul acesta puteți evita în adevăr, indiferent ce se întâmplă la nivel exterior (în lumea exterioară). Spuneți simplu: „Am nevoie de timp chiar acum. Trebuie să mă ajung din urmă și să găsesc creația valului meu. Când îl voi găsi, atunci voi putea exista cu tine. Dar înainte de asta nu sunt nici măcar în comuniune cu mine. Cum să fiu în comuniune cu tine?”

Când sunteți în armonie cu prezentul, fiind cu dumneavoastră, cu valul dumneavoastră, sunteți perfecți și sincronizați cu lumea. Dacă vă întrebați de ce unele zile curg fără dificultate, asta e fiindcă sunteți în armonie cu valul dumneavoastră creator în expansiune, odihnindu-se, contractându-se. Și desigur, când sunteți cu dumneavoastră înșivă, cu Universul, cu tot ceea ce există, cu divinul manifestat din fizic, ca și

din spiritual. Aceasta este forma dumneavoastră cea mai autentică. Iată ce sunteți. Iată ce suntem. Întrucât noi suntem o parte din voi, cum și voi sunteți o parte din noi.

Când ați coborât în planul pământului, care poartă atât bucuria, cât și tristețea, ați uitat aceste adevăruri pe care vi le spun. V-ați împărțit în dualitate, lăsându-vă călăuze în lumea spirituală.

Noi, călăuzelc, putem fi considerate ceea ce veți deveni și ceea ce sunteți. Totuși, dumneavoastră sunteți mai mult. Așa că dacă vă stimati mult călăuzele vă dați seama că ele sunteți dumneavoastră. Partea din dumneavoastră care s-a încarnat duce mai multă iertare decât cea care reprezintă călăuzele. Și noi suntem mereu aici pentru a vă aminti și a vă armoniza. Este un dar pe care-l aduceți pe pământ și darul pe care vi-l oferim noi.

Deci, când parcurgeți procesul de vindecare mergeți cu dumneavoastră înșivă. Noi mergem alături, aproape de dumneavoastră, în dumneavoastră. Parcurgeți calea creativă care înseamnă „voi”. Veți fi încântați de ceea ce vă oferă forța creatoare din dumneavoastră pentru dumneavoastră.

Autovindecare datorită prezenței în pulsul valului creator

Vindecarea și rămânerea în starea de sănătate înseamnă a deveni conștient și a rămâne pe valul creator. Înseamnă a fi prezent în momentul desfășurării. Înseamnă a fi cei care suntem în fiecare moment al timpului. Putem urma în mod conștient pulsul vieții când călătorim prin cele patru dimensiuni ale energiei creatoare. Putem fi cu el în orice moment când călătorim în câmpul de aură străt după străt.

Pentru a concluziona acest capitol, aș vrea să vă împărtășesc o meditație transmisă de Heyoan către sfârșitul unui curs din anii 1989-90. Este o meditație pentru menținerea percepției conștiente pe valul creator, pentru a vă aduce în centrul dumneavoastră, care este viu, creator și liber. În el, deveniți pulsul vieții.

SINELE DESFĂȘURAT mediat de la Heyoan

Ascultați melodia internă care vă cântă cine sunteți. Simțiți lumina izvorând din dumneavoastră, în fiecare celulă. Conectați-vă în pământ și conectați-vă la scopul pentru care sunteți aici. Care este sarcina care vă stă în față în acest moment? Decât să vă gân-

diți ce trebuie să urmeze, aduceți-vă la momentul desfășurării din dumneavoastră și așezați-vă în fiecare celulă a corpului — nu cine ați dori să fiți, ci cine sunteți în acest moment. În timpul expansiunii, și după aceea al repausului și apoi intrarea în cu, în contracție, călătoriți tot drumul pe val. Veți găsi un strat de durere, dar treceți prin el către copil. Când luați copilul de mână, mergeți mai adânc în miezul ființei către individualitate și mai profund în miez în marele vid, deoarece el reprezintă potențialul. În acest vid pulsează toată viața, vibrând, plină și totuși nenăscută. Aici se află marea pace.

Stați în interiorul vidului. Nu e gol, deși de la nivelul personalității poate că așa pare. Cu cât se intră mai profund în acest vid al eului, cu atât se găsește mai multă viață. Pur și simplu cedați în fața siguranței și bunătății acestui centru interior, desprindeți-vă de tot.

Când există mișcare din ceea ce pare nimic, urmați expansiunea pulsului vieții care iese, umplând spațiul cu viață manifestă, umplând spațiul cu înțelegere. Când mergeți în sus și în afară veți simți acest puls al vieții trecând prin nivelele câmpului dumneavoastră de aură. Există un nivel unde mintea începe din nou. Continuând, veți circula mai departe, în sus, prin toate nivelele. Experimentați manifestarea vieții. Experimentați procesul creator. Această expansiune continuă în afară până la infinit. Permiteți percepției conștiinței să călătorească pe acest puls cât de departe poate. Acest puls merge până la capătul Universului. Doar propria imaginație vă limitează. Răspândiți-vă pe o sferă de 360 de grade. Extindeți-vă prin Universul infinit. Acolo va fi comuniunea cu tot ce este în afară sau în aparență afară. Aici are loc fuziunea. Așezați-vă în ea. După aceea, când valul creator se înfășoară, urmați-l înapoi. Această expansiune și contracție au loc în fiecare moment. Este o expansiune/stază multilaterală și un puls contracție/stază. Există pulsuri rapide și pulsuri lente. Sunt pulsuri pe care nu le puteți conștientiza niciodată, fiindcă sunt de neînchipuit.

Deci, când călătoriți înapoi în interior, veți trece încă o dată prin nivelele câmpului. Când tot ce ați învățat este adus înapoi prin toate nivelele câmpului și astfel al personalității, noile ofrande aduc lumină în individualitatea noastră. Când lumina pătrunde prin câmpul nostru, acele porțiuni ale ființei care-ți stagnează în imaginea negativă se luminează. Când lumina atinge prima dată uitarea, de multe ori simțiți du-

rere. Pentru că vă evocă amintiri. Evocă energia și conștiința care n-au fost clare. La începutul procesului, cum parcurgeți nivelele emoționale ale câmpului, veți simți durere emoțională. Nu stopați mișcarea. Continuați să aduceți lumină înăuntru și faceți-o să pătrundă prin toate dezamăgirile, prin temerile, tristețea, supărarea, dolul trăite în viață.

Dacă urmați pulsul interior în jos, aducând lumină și înțelegerea că sunteți totuna cu ceea ce există, deveniți totuna cu durerea. Sunteți una cu indivizii incluși în această durere. Și astfel, fuziunea dualității dintre dumneavoastră și cei implicați într-un incident dureros din viața dumneavoastră se naște dragostea. Fiindcă este atinsă de lumină, va crea dragoste. Deoarece comuniunea creează dragoste. Când mergeți mai departe, prin durere și teamă, însuși procesul acestei comuniuni creează dragoste. Este adusă copilului interior și pusă la picioarele lui și dragostea aceasta atinge rana originală a copilului, și acesta se vindecă. Continuă în jos în steaua de miez, esența a ceea ce sunteți. Așezați-vă în vidul acesta, căci ați adus mai multă lumină luminii din interior. Rămâneți în starea de grație a mamei. Cu această grație sunteți în comuniune cu marca mamă, și astfel dragostea s-a născut. Mai târziu începe mișcarea în afară. Copilul, fiind hrănit, iese acum, întrucât cupa interioară dă pe dinafară. Fiind născut din iubire, se mișcă singur, simțindu-și eul individual și trupul. Îi place și iubește ce simte. Are mai multă dragoste pentru sine. Se înțelege pe sine și astfel are valoare. Fiind valoros, simte dragoste pentru ceilalți și continuă în afară. Această dragoste pentru ceilalți evocă dragostea lor. Copilul primește dragostea și validarea de la ceilalți. Validarea cu iubire aduce curaj ca percepere conștientă a copilului, se extinde prin voința divină. El simte întregimea și divinitatea și intră în extaz spiritual și astfel este ajutat să observe structura perfectă și cunoașterea minții divine. Iese în Univers până la barierele lui, până la ceea ce a fost numit tatăl, atingând din nou fuziunea. Sinele dumneavoastră interior circulă prin Universul manifestat, creând mai multă viață, aducând darurile pe care sinele individual le-a manifestat în Univers.

Acesta este procesul creator. El dizolvă dualismul. În felul acesta, creați lumea din jur: prin expansiune, stază și comuniune cu Universul din jurul vostru, și contracția, staza și comuniunea cu individualitatea interioară. Sunteți voi: *sinele desfășurat*.

Am vorbit mult despre crearea propriei realități și legătura ei cu sănătatea și starca de bine. Am explicat cum energia își are originea în miezul nostru creator și că impulsul de a crea își are originea în plăcere. Am descris drumul valurilor creatoare ale energiei când ies din miezul nostru înspre lumea fizică. Am arătat că atunci când energia creatoare izbucnește în lumea fizică *pură*, neobstrucționată, crează sănătate, fericire, bucurie și împlinire în viețile noastre. Când este întrerupt, blocat sau distorsionat, rezultatul este experiență negativă și boală. Boala este un rezultat al blocării forței creatoare. *Boala este creativitatea blocată.*

Fiecare experiență negativă e o lecție de viață destinată să ne aducă adevărul; ea poate fi văzută ca un ciclu care ne duce în nivelele profunde ale eului de care am uitat de multă vreme.

Energia creatoare din miez izvorăște automat și ne produce mai multă plăcere în viață sau este deviată și creează un ciclu de vindecare. Ori una, ori alta: fie ne exprimăm esența de miez pe deplin în bucurie și plăcere, fie ne aflăm într-un ciclu de vindecare ce ne aduce mai multă percepere conștientă despre noi înșine, și în cele din urmă, pe o cale ocolită, ne permite exprimarea mai completă a esenței de miez, care apoi

crează mai multă bucurie și plăcere în viața noastră. Aceasta este noua paradigmă a anilor '90.

La nivel spiritual, alegerea noastră de moment este alegerea dintre dragoste și teamă. Și asta facem în fiecare clipă a victiei, chiar dacă suntem conștienți de asta sau nu. Este alegerea dintre a fi descoperit sau apărut, de a fi conectat și individualizat sau desprins și separat. Alegerea dragostei înseamnă să permiți esenței de miez să strălucească până departe. Dacă nu putem face această alegere pe moment, atunci următoarea alegere pentru dragoste este acceptarea condiției noastre umane așa cum e ea și a lucra încă un ciclu de vindecare sau lecția de viață și câștigarea unei mai mari conștiințe de sine.

Nu există judecată față de ce alegem. Un ciclu de vindecare sau lecția de viață este o alegere onorabilă. Alegerea noastră de a fi în lumea fizică este alegerea de a trece prin ciclurile de vindecare. Trebuie curaj ca să fim acolo. Suntem onorabili și curajoși că alegem să fim aici. Heyoan e de părere că singurul motiv pentru care suntem aici este că în fiecare moment facem alegerea de a fi aici. Nici un Dumnezeu din afară nu face asta pentru noi, nici o karmă veche nu ne forțază să fim aici. Am ales condiția umană. O parte a condiției umane este că nu putem — în stadiul nostru de evoluție — să alegem întotdeauna exprimarea

esenței noastre de miez. Nu știm încă s-o facem. Încă nu am învățat dragostea eternă, dar suntem siguri că putem lucra la asta și iese o treabă bună. Am decis că merită să efectuăm excursia, deci suntem aici. Toți avem speranța și dorința autoperfecționării. Toți suntem aici pentru a învăța cine suntem la nivel atât microscopic, cât și macroscopic.

Astfel, *permițând luminii să iasă* din sursa stelei de miez, se crează procesul de vindecare. Cu cât lăsați adevăratei esențe să strălucească prin fiecare celulă a ființei voastre, prin fiecare celulă a corpului, cu atât mai sănătoși și mai fericiți veți fi.

Sesiune de tămăduire cu Richard W.

Pentru a ilustra cum se desfășoară o tămăduire am ales o sesiune de vindecare pe care i-am administrat-o unui medic; am să-l numesc Richard W.

De obicei, la începutul terapiei, îi rog pe pacienți să completeze un formular și le iau un interviu. Fiindcă era curios cu privire la munca mea, Richard nu mi-a dat nici o informație. Pentru el era un fel de test prin care să constate dacă PSS și terapia sunt de ajutor. A fost satisfăcut de tămăduire și i-a dat transcrierea interviului nostru doctorului său, George Sarant, iar acesta, într-o scrisoare, a comparat rapoartele testelor medicale și diagnosticul medical cu informațiile citite de mine, cu ajutorul PSS, în timpul sesiunilor de tămăduire. Scrisoarea reproduce interviul.

Transcrierea sesiunii de tămăduire cu pacientul Richard W.

(Richard W. și Barbara sunt așezați pe scaune unul în fața celuilalt, cam la 3 metri distanță între ei.)

BARBARA: Ai nevoie de întărire în jumătatea de jos, în prima chakră și în regiunea pelviană. Și zahărul este cam scăzut; tiroida funcționează slab, iar ficatul trebuie probabil curățat. Ceva e în neregulă cu asimilarea hranei în intestin. Nu este destul de eficient. Suferi de constipație?

RICHARD W.: Nu.

BARBARA: Coccisul trebuie să fie ceva mai flexibil. Știi, și coccisul se mișcă atunci când respiri. De aceea în jumătatea de jos a trupului ai mai puțină forță decât e necesar. Sunt sigură că are legătură și cu structura de caracter. (Structura de caracter este un termen din terapia energetică ce leagă structura fizică a trupului de formația psihologică.) Dar slăbiciunea este cauzată parțial de coccis — nu e suficient de flexibil. O să lucrăm la asta. A cincea chakră și prima chakră vor fi cele afectate în primul rând la caracterul masochist. Vreau să lucrez mai întâi pe a treia chakră, care-mi dau seama că are legătură cu o experiență din copilărie. În ceea ce privește psihodinamica, ea se referă la modul cum se desfășoară relațiile tale cu oamenii. Există probleme vechi în chakra a treia, care se referă la mama și la tatăl tău, și ele fac ca această porțiune să fie cea mai slabă din corp.

Acum, cred că nu ți-ar fi greu să înveți să-ți vezi trupul. Cel de-al treilea ochi îți este destul de deschis — ai multă energie acolo. Ai încercat? Ai văzut ceva?

RICHARD W.: Doar un contur slab. Atâta tot. Și câteodată văd lucruri, însă nu știu dacă sunt reale sau nu.

BARBARA: Dacă vezi ceva, trebuie să cauți vreo anomalie. Probabil că ești familiarizat cu astfel de cazuri pentru că ai făcut autopsii. Trebuie să fii atent dacă vezi în interiorul trupului tău ceva neobișnuit.

Nu știu dacă e normal sau nu, dar partea dreaptă a tiroidei este mai mică decât stânga. Vrei să-ți scoți cravata? Cu ea, mi-e greu să văd. Vreau să controlez

dacă e ceva fiziologic în neregulă cu tiroida ta. Cu stresul cum stai? Lucrezi până târziu?

RICHARD W.: Nimic deosebit. Vezi ceva fiziologic?

BARBARA: Nimic acum. Merg mai profund... Văd că ai fost stresat. (Pauză: examinarea inimii cu PSS; tot de la 3 metri.) Când mă uit la inimă, problema e în zona asta, în spate. (Referindu-se la partea dreaptă a peretelui inimii privită din spate:) Aici pare puțin... mușchiul parcă ar fi întărit. O să mă pronunț mai clar mai târziu (ține informația pentru sine, ca să nu-l afecteze).

(Richard W. se urcă pe masă, și Barbara începe să lucreze. Trece o vreme.)

BARBARA: O să-ți spun câte puțin din ce fac acum, de asta nu scrie în carte. Am găsit ceva haric și am să lucrez cu el. Cei care practică artile marțiale știu despre ce e vorba. Știu ce e. Am de gând să întăresc punctul numit tan tien. Pentru informarea ta: te-am întrebat despre constipație fiindcă văd ceva în neregulă cu echilibrul fluidelor din corpul tău.

Deci, din punct de vedere psihic, când fac o vindecare hara se întâmplă că întreaga jumătate inferioară a trupului se relaxează, topindu-se și reformându-se. Deci, legătura sacrală din dreapta este nealiniată și lucrez la asta. Aspectul frontal al încheieturii este testat.

(Mai trece puțin timp.)

Există o linie de acupunctură, un meridian, care merge până sus și încerc să-l energetizez... În momentul acesta lucrez la ligamente. Chiar în zona asta. Acum, chakra a doua începe să se încerce. Am restructurat prima chakră pe nivelul de aur al câmpului, care este al șaptelea strat — cel auric. Prima chakră merge direct în sus față de coxis și se află pe încheietura sacră-coccisală. Era lipsă de energie acolo; asta continuă în sus în partea dreaptă a încheieturii sacră-iliace și mai sus, pe toată lungimea trupului.

(Se mai scurge un timp.)

Acum sunt, din punctul meu de vedere, în vezica urinară... și merg spre zona chakrei a treia. De fapt, ficatul nu arată rău. E mai curat decât am crezut. E o zonă dedesubt, aici, în interiorul spatelui ficatului, unde stagnează... Încerc să determin vezica urinară să elimine o parte din încărcătură. La nivelul auric este relaxată, dar asta nu înseamnă că și la nivel fizic e la fel. De obicei nu dau explicații, dar numai acum, fiindcă ești medic. Sunt pe chakra a treia, lucrez la al patrulea nivel de aură.

Ai un frate? Cineva de care te simțai foarte apropiat pe la doisprezece ani? A murit, sau i s-a întâmplat ceva? A căzut din pom? E aici ceva ca o pierdere. A rămas sau s-a blocat în trupul tău. Se simte de parcă ar fi vorba de un frate. Deci, trauma asta despre frate în chakra a treia are forma unui vârtic, e ca un fel de rupătură, o coardă care atârnă, foarte interesant. Am mai

văzut această configurație de aură o dată sau de două ori și întotdeauna e legată de supraponderal. (*Richard este supraponderal.*) Dar acum, când am văzut-o mai întâi, era legată de prietenul sau fratele acesta — e ceva nou. Psihologic vorbind, asta ține de tată (*se referă la partea dreaptă a chakrei plexului solar*). Pe urmă, toată chestia asta cu mama aici (*partea stângă a chakrei plexului solar*). Din ceea ce văd, relația cu tata a fost ceva mai dificilă decât cea cu mama. Mai a rămas ceva aici cu care trebuie să facem ceva (din câmpul auric).

Deci, refac ușor toată zona asta din spate. A treia chakră a fost sfâșiată în partea de lângă pancreas.

RICHARD W.: Asta e chestiunea privitoare la mamă?

BARBARA: Da. Încep să mă mișc în această zonă (cu energie tămăduitoare) pentru a o „împleti“. Dacă mai lucrez asupra ei intru din ce în ce mai adânc. Refac — intr-un fel — doar începutul împletituri la primul nivel al câmpului de aură. S-ar putea să simți un fel de împletitură a întregii porțiuni. Energizez toată zona.

(*Timpul trece. Barbara acordează sunetele tămăduitoare din zona pancreatică a plexului solar.*)

Acum efectuează mai mult al doilea strat, e iluminare; de fapt, un fel de îndulcire.

(*Barbara încheie tămăduirea și pleacă. Richard se odihnește cam 15–20 de minute. Apoi Barbara revine pentru a comenta tămăduirea. De obicei, tămăduirile nu se discută în detaliu. Important este ca pacientul să se odihnească. În acest caz, deoarece Richard este medic, are loc o discuție mai lungă, mai amănunțită.*)

BARBARA: În regulă cu restructurarea chakrei a treia și reactivarea energiei sistemului. Vei simți ușurare în zona chakrei inimii. Chakra inimii încearcă să preia munca pentru două chakre.

RICHARD W.: Vezi ceva în jurul chakrei inimii?

BARBARA: Da, sunt câteva lucruri pe care nu ți le-am spus. Slăbiciunea pancreasului afectă rinichiul stâng. Toate organele au ulse adânci, sincronizate când trupul e sănătos. (În disconfort, ele nu sunt sincronizate.) Luna trecută, o studentă și cu mine am lucrat pe cinea cârnia i s-a făcut un transplant de ficat. A trebuit să rearanjăm toate organele. Deoarece pancreasul tău a fost defect, a fost nevoie să-l recondam cu ficatul, apoi cu rinichiul. Rinichiul parcă era blocat și smuls din punct de vedere energetic, și când am lucrat acolo l-am tras înapoi.

Este o stagnare la nivelul inimii. Ca și cum partea stângă ar avea mai multă energie decât cealaltă, dar cauza principală nu e inima, este slăbiciunea din chakrele inferioare, așa că supracompensezi cu inima. Îl tot aud pe Heyoan: „Când te conectezi la pacienții trebuie să rămâi conectați pe hara chakrelor inferioare. Slăbiciunea și cheagul din inimă sunt urmarea faptu-

lui că chakra asta (a treia) este deschisă și sfâșiată. Se supracompensează înlesnindu-i energiei să circule. Ți amintești despre linia de acupunctură care ți-am spus că urcă pe aici?"

Era mai puțină energie în partea dreaptă a inimii decât în cea stângă. Așa că am mutat-o. Nu m-ar surprinde dacă ai simți o stagnare a ei. Cealaltă întrebare este dacă te îngrijorează aritmia. Cauza este zona chakrei a treia mai degradată decât toate cauzele obișnuite. Știu că nu sunt obișnuite. Dar bineînțeles că pot să mă uit și la colesterol, grăsimi și celelalte. Deci există și așa ceva.

Însă inima în sine când este sprijinită de organele inferioare, de metabolism și de chakrele inferioare merge bine. Deci, recomandarea mea este să întărești zona asta (în jumătatea de jos a trupului). Acum, chakrele a treia și a patra sunt restructurate, deci te vei simți altfel. Și am pus multă putere în hara, tan tien și am lucrat asupra coccisului. Așadar, stai pe picioare, și când vei fi în spital simte-ți hara și leagă-te aici. În loc să legi doar aici (zona inimii și a plexului solar), întărește-le pacienților hara. E-n ordine dacă folosești aceste chakre (a inimii și plexului solar), dar acoperă chakrele a treia și a patra. Imaginează-ți un mic fes care te protejează. Cam asta e. Mai ai alte întrebări să-mi pui?

RICHARD W.: Deci, structura mea. Sunt prea greu?

BARBARA: Din punct de vedere al caracterului? Da, psihopatie masochistă.

RICHARD W.: Și nu curge? Este o deplasare în sus, și energia este prinsă în trunchi?

BARBARA: Da.

RICHARD W.: Din punct de vedere fizic, am avut un atac de cord acum doi ani. Ce vrei să spui prin „inima lucrează pentru doi”?

BARBARA: Ambele chakre. Chakra inimii lucrează și pentru chakra a treia. Nu uita ce ți-am spus: mușchii aceia (din spatele inimii) erau apropiați — ca să folosesc termenul vechi. Vreau să-l evit, fiindcă e un enunț negativ. Dar mușchii arătau ca ai oamenilor când îmbătrânesc, își pierd țesuturile din mușchi, ca și cum ar fi strânse și dure. Așa arătau mușchii atriului inferior al inimii tale, în partea din spate — ca de carton. Nu știi dacă-ți dai seama.

RICHARD W.: Ca țesutul unei cicatrice.

BARBARA: Exact!

RICHARD W.: Cardiologul mi-a spus că peretele interior al inimii mele nu se mișcă bine. Este tare. Țesut de cicatrice, mușchi mort, dur.

BARBARA: Numai în partea aceea, sau toată inima? Căci partea de sus arată mult mai bine.

RICHARD W.: Partea de jos, peretele inferior al atriului drept, este inflexibil din cauză că...

BARBARA: Văd pe spatele din dreapta.

RICHARD W.: (Indică spatele inimii, corelând cu zona pe care o vedea Barbara.) Aici este țesut de cicatrice, așa că nu se contractează puternic. Dar spui că problema e mai jos.

BARBARA: Este slăbiciunea de aici (plexul solar), problema cu matabolizarea zahărului, această chakră fiind în întregime sfâșiată, și nu mergi în jos pentru a te relaxa în puterea de aici (tan tien). Deci, ceva ca tai chi ți-ar face bine, fiindcă ți-ar redistribui puterea. Nu e recomandabil să te legi sufletește de pacienții tăi, căci inima îți este deja suprasolicitată de slăbiciunea inferioară, după cum văd eu. Deci acum doi ani ai avut infarct?

RICHARD W.: Am făcut o operație.

BARBARA: Operație? Nu mi-am dat seama de asta. Ți s-a făcut un racord artificial? Ei bine, știi ce-am văzut? Parcă întreaga aortă ar fi fost împinsă înapoi (spre dreapta) prea departe, și eu am împins-o înapoi (la nivel energetic). Toată energia din aortă am împins-o spre stânga. Cred că ți-au mutat-o în timpul operației.

RICHARD W.: Probabil.

BARBARA: De aceea e o diferență atât de mare de energie între partea dreaptă și cea stângă (în zona inimii).

De multe ori, în timpul operației se mută organele de la locul lor din structura de câmp. Dacă organele nu sunt bine plasate în structura lor matrice, nu vor primi energia vitală de care au nevoie pentru a funcționa corect. Asta duce la disfuncția ulterioară a organelor, deoarece energiile servesc drept structură matrice energetică, în care celulele și organele sunt hrănite și cresc. Deci, de câte ori cineva efectuează o operație este necesar să așeze organele fizice în organele lor energetice și să armonizeze corpurile de energie cu corpul fizic. Asta am făcut eu cu aorta pacientului. Din nefericire, când practicam terapia cu Richard W. tocmai îmi încheiam cursul, pentru a avea timp să predau și să scriu, și nu l-am mai văzut. M-ar fi interesat cum ar fi progresat dacă aș fi continuat tămăduirea.

L-am rugat pe doctorul Sarant să-mi trimită o scrisoare, în care să-mi dea informații despre Richard W. Și să le compar cu transcrierea. Iat-o.

Scrisoare de la George Sarant, doctor în medicină, în care comentează sesiunea de tămăduire a lui Richard W.

În trecut, relația dintre tămăduitori și medici n-a fost prea fructuoasă sau productivă, iar situația relațiilor dintre medicina organizată și sistemele de vinde-

care netradițională este și mai defectuoasă. Îmi amintesc, de pe când eram student la Medicină, remarcările ironice și meshine ale profesorilor și colegilor la adresa tămăduitorilor și a altor sisteme de vindecare. Cred totuși că atitudinea aceasta învechită a început să se schimbe. Există medici care sfătuiesc pacienții să încerce să consulte lucrători asupra sănătății și vindecători și alții care devin ei înșiși tămăduitori. În acest context, îmi apar în minte nume ca dr. Norm Shealy, dr. Bermi Siegel și dr. Brugh Joy (printre mulți alții). Mi-am trimis pacientul Ricahrd W. s-o consulte pe Barbara Brennan din diverse motive. Pe Richard W., el însuși medic, îl interesează foarte mult vindecătorii și tămăduirea. Anamneza lui Richard W. indică faptul că la treizeci și doi de ani a suferit o fractură a peretelui miocardic interior — adică atac de cord — și s-a operat pentru crearea unui racord. A suferit și un infarct, cu vătămarea considerabilă a atriului drept (despre a cărei semnificație e vorba mai sus). Tatăl lui Richard W. a murit la vârsta de treizeci și opt de ani, iar când Richard s-a îmbolnăvit, cu siguranță că se simțea neputincios de parcă n-ar mai fi existat cale de întoarcere din impasul emoțional și situația în care se afla. Îl interesa abordarea bolii sale cu alte metode.

Am hotărât că cea mai bună tactică ar fi să nu-i spunem nimic Barbarei înainte de a o vizita și să vedem cu ce idei vine ea. Ceea ce a citit ea a fost într-adevăr incredibil, chiar uimitor. Deși n-a spus „Aha, văd că ai avut un atac de cord”, citirea a dezlăuit o descriere valoroasă și aproape incredibilă a miocardului, care fusese afectat de ischemie, adică ea a descris o inimă care suferise un atac coronarian, o stagnare în inimă și o slăbiciune și cheag care se aflau adânc în inimă. Foarte interesant este comentariul că partea stângă a inimii are mai multă energie decât partea dreaptă... Fiindcă de fapt Richard W. a suferit o vătămare a mușchului ventriculului stâng și al celui drept, dar și în atriumul drept. Atriumul drept a fost cel mai vătămat, și asta este probabil ce a văzut Barbara („ațos și dur... mușchii din partea dreaptă inferioară a camerei inimii”). Dacă privești din punct de vedere anatomic, partea din spate a inimii este în majoritate formată din atriumul și ventriculul drept. Dacă ai putea vedea prin spatele cuiva și ai privi înima ai vedea mai mult atriumul și ventriculul drept. Iar această porțiune ațoasă și dură a inimii lui Richard W. a fost atriumul lui (vătămat) și ventriculul drept. Este imposibil ca Barbara să fi știut asta altfel decât datorită capacității ei de a penetra în corp.

Celelalte aspecte ale citirii sale nu lasă impresii mai slabe. Barbara accentuează faptul că „metabolizarea zahărului este cam încetinită”, ceea ce, foarte interesant, a devenit o problemă clinică abia în ultimii

ani. Richard are de fapt *diabetes mellitus* de tip II. E interesant să fie speculată presupunerea că această dezordine chimică ar fi apărut ca urmare a dezechilibrului energetic. Necunoscută pentru Richard la data aceea este și o ușoară disfuncție hepatică. Testele sale hepatice arată o încărcare moderată către ridicată a ficatului, confirmând spusele Barbarei („s-ar impune o curățare a ficatului”). Comentariile asupra tiroidei nu pot fi confirmate. Până acum, testele rămân normale din punct de vedere biochimic.

Alte părți ale citirii au fost corecte funcțional, deși oficial incoerente. E interesant să comparăm unele citiri ale Barbarei cu visele sau cu oamenii care primesc informații pe cale telepatică. Câteodată sunt aproape exacte. Adică valabilitatea lor în mare este dovedită, însă există rare excepții. Astfel, nu fratele lui Richard a murit când acesta avea doisprezece ani, ci tatăl, când Richard avea nouă ani. Dar Richard W. recunoaște că relația cu tatăl său era ca între frați. Cred că în unele părți ale citirii trebuie să se muncească/insiste mai mult. Barbara a avut perfectă dreptate în privința anomaliilor anatomice și fiziologice ale atriumului și ventriculului drept ale lui Richard, dar n-a făcut nici o referire la ventriculul stâng. Să fie oare din vina că ventriculul stâng este înghesuit lateral în piept, și astfel accesul la el e mai dificil? Întrebări ce dau de gândit...

Din punct de vedere bioenergetic, Richard W. încontestabil are o diafragmă strânsă și spastică — adică are un blocaj diafragmatic destul de sever, iar Barbara cu siguranță l-a observat și descris într-o oarecare măsură. Este interesant că ea observă o stagnare a inimii, pe care o atribuie acestui blocaj.

Cred că medicii pot folosi la maximum serviciile tămăduitorilor, ținând mintea deschisă și neuitând că medicii nu sunt deținători primului și ultimului cuvânt în ceea ce privește boala și disconfortul. Trebuie să ne arătăm umili și să ne păstrăm mintea deschisă.

Richard W. a avut câteva comentarii asupra citirii Barbarei. A fost profund și incredibil de mișcat de această experiență, deși nu și-a putut da seama ce anume din tămăduire l-a impresionat atât de adânc. Și mi-a spus la câteva ore după citire că s-a simțit foarte obosit și i-a trebuit cam o oră de somn. A comparat experiența cu oboseala de după tratamentul de acupunctură.

În ceea ce mă privește, sper că vor mai fi multe asemenea consultații conjugate între medici și tămăduitori. Fiecare dintre ei poate beneficia mult din astfel de reuniuni.

Tipuri de profesioniști ai sănătății

Medici holști (M.D.)

Cu ce se ocupă. Medicii holști sunt doctorii care practică o anume terapie naturistă, cum ar fi homeopatia, acupunctura, dieta sau alte specialități. Medicii holști iau în considerare toate aspectele pe care le creează viața și cuprind starea de sănătate, ca un tot. Ei analizează valorile dietetice, emoționale, de mediu, spirituale și ale stilului de viață. Tratamentul lor consistă de obicei în câteva procedee, fiecare potrivit unui anumit aspect al vieții pacientului pe care-l ajută în procesul de autovindecare. Pacientul învață că auto-responsabilitatea joacă un rol esențial în sănătatea sa.

Organizația Națională

American Holistic Medical Association (AHMA)
4101 Lake Boone Trail
Suite 201
Raleigh, N.C., 27606 (800) 449-6989

Doctor naturopat (ND)

Cu ce se ocupă. Scopul practicii unui doctor naturopat include toate aspectele îngrijirii familiei de la naștere până la bătrânețe. Doctorii naturopati sunt

licențiați în câteva state americane și provincii canadiene. Acești medici sunt specializați în medicina naturistă. Asta implică patru ani de pregătire postliceală, inclusiv doi ani de medicină și o diversitate de terapii naturiste. Terapiile studiate includ medicamente din ierburi, hidroterapie și manipulare/masaj pentru naștere, homeopatie și acupunctură.

Organizația Națională

The American Association of Naturopathic Physicians (AANP)
P.O.Box 20386
Seattle, WA 98102
(206) 323-7610

Doctor osteopat (DO)

Cu ce se ocupă. La sfârșitul anului 1800, Andrew Still a pus bazele acestei discipline, care se ocupă cu predarea modului de reazăzare a oaselor în scopul însănătoșirii. Osteopatia ajută trupul să-și stimuleze și să-și restaureze sistemul imunitar și este foarte eficientă în tratarea multor dereglări ale sistemului imunitar, cum ar fi artrita. Acești medici folosesc un sistem de vindecare cu accentul pe armonizarea trupului

prin aranjarea corectă a structurilor și funcțiilor deteriorate. Ei se specializează în masarea mușchilor și încheieturilor. Medicii osteopați sunt educați și autorizați după aceleași standarde ca ceilalți medici (MD) și urmează un curs extensiv despre structura și funcțiile corpului.

Organizația Națională

American osteopathic Association (AOA)
142 East Antaria Street
Chicago, IL 60611
(312) 280-5800

Doctor chiropractic (DC)

Cu ce se ocupă. Doctorii chiropractici sunt specializați în mânăuirea și îndreptarea coloanei. Această disciplină a fost inițiată în anul 1895, de către Daniel Palmer, și se bazează pe teoria subluxației spinale, pentru a sprijini sănătatea. Chiropracticii analizează și corectează interferențele nervoase ale șirci spinării, ca rezultat al unei traume fizice, al interferenței în timpul nașterii, stresului mental, unui regim necorespunzător sau al unei poziții proaste.

Organizația Națională

The American Chiropractor Association (ACA)
1701 Clarendon Boulevard
Arlington, VA 22209
(703) 276-8800

Nutriționist

Cu ce se ocupă. Nutriționiștii folosesc drept terapie dieta. Ei determină cerințele nutriționale ale pacientului și dacă acesta prezintă alergie la vreun aliment. Apoi, prescriu regimul în general și suplimentele de hrană, cum ar fi vitamine și minerale, care pentru menținerea sănătății și tratarea bolii trebuie luate la intervale regulate, pe o perioadă lungă. Multe afecțiuni banale pot fi tratate eficient prin menținerea unui regim adecvat.

Organizația Națională

The American Dietetic Association (ADA)
216 West Jackson Boulevard
Suit 800
Chicago, IL 60606
(312) 899-0040

Homeopat

Cu ce se ocupă. Homeopatia a început în Germania cu Samuel Hahnemann (1755-1845) și în America a devenit un centru de terapie naturistă în anii 1800. Este o știință farmaceutică naturistă, care utilizează substanțele naturale din plante, și animale și se bazează pe părerea că aceste substanțe pot trata bolile la fel cu cele pe care le-ar produce în supradoze. Medicamentul este prescris potrivit specificului fiecărui individ, în funcție de cum stimulează sistemul imunitar și de apărare al persoanei bolnave. Mai este numită și „medicina regală”.

Organizația Națională

National Center for Homeopathy
801 North Fairfax Street
Suite 306
Alexandria, VA 22314
(704) 548-7790

Specialist în acupunctură

Cu ce se ocupă. Acupunctura este considerată de către chinezi ca fiind o formă de menținere a sănătății care stimulează posibilitatea organismului de a se menține și echilibra.

Se bazează pe teoria că forța de viață electromagnetică curge în flux continuu în corp, pe niște canale numite „meridiane”. Se introduc ace în puncte specifice de-a lungul acestor meridiane, pentru a stimula sau dispersa fluxul forței de viață cu scopul de a corecta un anume dezechilibru. Tratamentul cu acupunctură nu necesită un sistem standardizat de corelări între boli și tehnici, ci îl tratează pe fiecare individ ca fiind unic.

Organizația Națională

American Association of Acupuncture and Oriental Medicine (AAAOM)
4101 Lake Boone Trail
Suite 201
Raleigh, NC 27607
(919) 787-5181

Maseur

Cu ce se ocupă. Acesta folosește o tehnică de întindere și mișcare a țesuturilor de legătură care înconjoară mușchii (fascia), pentru a întinde și echilibra

corpul pe verticală. Deformările țesutului de legătură poate fi cauzat de anumite accidente, tensiuni emoționale, traume mai vechi care n-au fost încă depășite sau mișcări defectuoase din copilărie influențate de condițiile de mediu. Un tratament complet constă într-o serie de zece sesiuni progresive, de la zonele superficiale ale contracțiilor până la reorganizarea totală a segmentelor mai mari din trup.

Organizații Naționale

Associated Professional Massage Therapists and Bodyworkers (APMT)
1746 Cole Boulevard
Suite 225
Golden, CO 80401
(303) 674-8478

Al doilea birou:

P.O.Box 1869
Evergreen, CO 80430-1869

American Massage Therapy Association (AMTA)
1130 West North Shore Avenue
Chicago, IL 60626-4670
(312) 761-2682

Psihoterapeut

Cu ce se ocupă. Psihoterapeuții se ocupă de conformația emoțională a pacienților, deranjată de traume din copilărie sau are alte cauze. Unii se ocupă de problemele de legătură dintre minte și trup. Ei se mai numesc și psihoterapeuți ai trupului.

Organizații Naționale

Association for Humanistic Psychology (AHP)
1772 Vallejo
Suite 3
San Francisco, CA 94123
(415) 346-7929

American Psychological Association

1200 17th Street N.W.
Washington, DC 20036
(202) 955-7600

C.J. Jung Foundation for Analytical Psychology

28 East 39th Street
New York, NY 10016
(212) 697-6430

Institute care pregătesc psihoterapeuți de trup

International Institute for Bioenergetic Analysis
144 East 34th Street
New York, NY 10016
(212) 532-7742

Institute of Core Energetics

115 East 23rd Street
12th Floor
New York, NY 10010
(212) 505-6767

Tămăduitor

Cu ce se ocupă. După cum s-a explicat în această carte, tămăduitorii lucrează fie atingând, fie nu, trupul cu mâinile, în vederea echilibrării și încărcării câmpului de aură. Ei canalizează energie tămăduitoare în pacienți, pentru a realiza o vindecare totală sau parțială a oricărei zone din trup.

Organizație națională

National Federation of Spiritual Healers
1137 Silent Harbor
P.O. Box 2022
Mount Pleasant, SC 29465
(803) 849-1529

Pentru a găsi un tămăduitor, luați legătura cu Barbara Brennan School of Healing, pentru a primi o listă a absolvenților cursurilor: (516) 329-0951.

- Altman, Nathaniel. *Everybody's Guide to Chiropractic Health Care*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1990.
- Angel, Jack E. *Physician's Desk Reference*. Montvale, NJ: Medical Economics Company, 1983.
- Aranya, Swami Hariharananda. *Yoga Philosophy of Patanjali*. Albany, NY: State University of New York Press, 1983.
- Artley, Malvin N. Jr. *Bodies of Fire, Vol. I: A Thousand Points of Light*. Jersey City Heights, NJ: University of the Seven Rays Publishing House, 1992.
- Becker, Robert O. *Cross Currents: The Promise of Electromedicine*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1990.
- Becker, Robert O. and Selden Gary. *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*. New York: William Morrow & Co., 1985.
- Berkeley Holistic Health Center Staff. *The Holistic Health Lifebook*. Berkeley, CA: And-Or Press, 1981.
- Berkow, Robert. *The Merck Manual of Diagnosis and Therapy*. West Point, PA: Merck Sharp & Dohme International, 1982.
- Bohm, David and David F. Peat. *Science, Order, and Creativity*. New York: Bantam, 1987.
- Bohm, David. *Wholeness and the Implicate Order*. New York: Routledge Chapman & Hall, 1983.
- Brewster, Letitia and Michael F. Jacobson. *The Changing American Diet: A Chronicle of American Eating Habits from 1910-1980*. Washington, DC: Centers for Science in the Public Interest, 1993.
- Bruyere, Rosalyn L. *Wheels of Light: A Study of the Chakras*. Arcadia, CA: Bon Productions, 1989.
- Burnham, Sophy. *A Book of Angels*. New York: Random House, 1990.
- Burr, Harold Saxton. *Blueprint for Immortality: The Electric Patterns of Life*. Essex, England: The C.W. Daniel Company, Ltd., 1972.
- Burt, Bernard. *Fodor's Healthy Escapes*. New York: McKay, 1991.
- Campbell, Don, ed. *Music Physician for Times to Come*. Wheaton, IL: Quest Books, 1991.
- Cousens, Gabriel. *Conscious Eating*. Coos Bay, OR: Vision Books, 1992.
- Cummings, Stephen and Dana Ullman. *Everybody's Guide to Homeopathic Medicines*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1984.
- Diamond, Harvey and Marilyn. *Fit For Life*. New York: Warner Books, 1985.
- Dunne, Lavon J. *The Bestselling Guide to Better Eating for Better Health*. New York: McGraw-Hill, 1990.
- Durkheim, Karlfried. Hara: *The Vital Center of Man*. New York: Samuel Weiser, 1975.
- Eisenberg, David. *Encounters with Qi: Exploring Chinese Medicine*. New York: Viking Penguin, 1987.
- Epstein, Gerald. *Healing Visualizations: Creating Health Through Imagery*. New York: Bantam, 1989.
- Estella, Mary. *Natural Foods Cookbook*. New York: Japan Publications, 1985.
- Evans, John. *Mind, Body and Electromagnetism*. Dorset, England: Element Books, 1986.
- Fremantle, Francesca, and Chogyam Trungpa. *The Tibetan Book of the Dead*. Boston: Shambhala, 1975.
- Gach, Michael Reed. *Acu-Yoga*. New York: Japan Publications, 1981.
- Gawain, Shakti. *Living in the Light*. San Rafael, CA: New World Library, 1986.
- Gerber, Richard. *Vibrational Medicine*. Santa Fe, NM: Bear & Co., 1988.
- Goldman, Jonathan. *Healing Sounds: The Power of Harmonics*. Rockport, MA: Element, Inc., 1992.

- Goldstrich, Joe D. *The Best Chance Diet*. Atlanta, GA: Humanics, 1982.
- Gottschall, Elaine. *Food and the Gut Reaction: Intestinal Health Through Diet*. Ontario: The Kirkton Press, 1986.
- Grof, Christina and Stanislov Grof, M.D. *The Stormy Search for the Self*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.
- Harman, Willis. *Global Mind Change*. Indianapolis, IN: Knowledge Systems, Inc., 1988.
- Harman, Willis, and Howard Rheingold. *Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1984.
- Hay, Louise L. *You Can Heal Your Life*. Santa Monica, CA: Hay House, 1982.
- Hodson, Geoffrey. *Music Forms*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1976.
- Hooper, Judith and Dick Teresi. *The Three Pound Universe*. New York: Macmillan, 1986.
- Ivanova, Barbara. *The Golden Chalice*. San Francisco, CA: H. S. Dakin Co., 1986.
- Jaffee, Dennis T. *Healing from Within: Psychological Techniques to Help the Mind Heal the Body*. New York: Simon & Schuster, 1980.
- Jening, Hans. *Cymatics*. Basel, Switzerland: Basler Druck und Verlagsanstalt, 1974.
- Karagulla, Shafica, M.D., and Dora van Gelder Kunz. *The Chakras and the Human Energy Fields*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1989.
- Kowalski, Robert E. *The 8-Week Cholesterol Cure*. New York: Harper & Row, 1989.
- Krieger, Dolores. *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1979.
- Kulvinskis, Viktoras. *Survival into the 21st Century: Planetary Healers Manual*. Connecticut: Omangod Press, 1975.
- Kushi, Aveline with Alex Jack. *Aveline Kushi's Complete Guide to Macrobiotic Cooking for Health, Harmony and Peace*. New York: Warner Books, 1985.
- Kushi, Aveline and Michio. *Macrobiotic Diet*. New York: Japan Publications, 1985.
- Lavabre, Marcel. *Aromatherapy Workbook*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1990.
- Levine, Frederick G. *Psychic Sourcebook: How to Choose and Use a Psychic*. New York: Warner, 1988.
- Levine, Stephen. *Healing Into Life and Death*. New York: Doubleday, 1984.
- Liberman, Jacob, O.D., Ph. D. *Light: Medicine of the Future*. Santa Fe, NM: Bear & Company, 1991.
- Mandel, Peter. *Energy Emission Analysis: New Application of Kirlian Photography for Holistic Health*. Germany: Synthesis Publishing Company, N.d.
- Markides, Kyriacos C. *Homage to the Sun*. New York: Routledge, 1987.
- The Magus of Strovolas: The Extraordinary World of a Spiritual Healer*. New York: Routledge, 1985.
- McCarthy, Meredith. *American Macrobiotic Cuisine*. Eureka, CA: Turning Point Publications, 1986.
- Mitchell, Elinor R. *Plain Talk About Acupuncture*. New York: Whalehall, 1987.
- O'Connor, John and Dan Bensky, eds. *Acupuncture: A Comprehensive Text*. Chicago, IL: Eastland Press, 1981.
- Orenstein, Neil and Sarah L. Bingham. *Food Allergies: How to Tell If You Have Them, What to Do About Them If You Do*. New York: Putnam Publishing Group, 1987.
- Ott, John N. *Health and Light*. Columbus, OH: Ariel Press, 1973.
- Pearson, Carol S. *The Hero Within: Six Archetypes We Live By*. New York: HarperCollins, 1989.
- Pierrakos, Eva. *The Pathwork of Self Transformation*. New York: Bantam, 1990.
- Pritikin, Nathan. *Pritikin Permanent Weight Loss Manual*. New York: Putnam Publishing Group, 1981.
- Pritikin, Nathan and Patrick McGrady. *Pritikin Program for Diet and Exercise*. New York: Bantam, 1984.
- Reilly, Harold J. and Ruth H. Brod. *The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy*. New York: Berkeley, 1985.
- Rodegast, Pat and Judith Stanton. *Emmanuel's Book II: The Choice for Love*. New York: Bantam, 1989.
- Rolf, Ida P. *Rolfing: The Integration of Human Structures*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1989.
- Rubin, Jerome. *New York Naturally*. New York: City Spirit Publications, 1988.
- Satprem. *The Mind of the Cells*. New York: Institute for Evolutionary Research, 1982.
- Schechter, Steven R. and Tom Monte. *Fighting Radiation with Foods, Herbs and Vitamins*. Brookline, MA: EastWest, 1988.
- Schwarz, Jack. *Voluntary Controls: Exercises for Creative Meditation and for Activating the Potential of the Chakras*. New York: Dutton, 1978.
- Seem, Mark. *Acupuncture Energetics*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1987.
- Shealy, Norman C. and Caroline Myss. *The Creation of Health: Merging Traditional Medicine with Intuitive Diagnosis*. Walpole, NH: Stillpoint Publishing, 1988.
- Sheldrake, Rupert. *A New Science of Life*. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher, 1981.
- Siegel, Bernie S. *Love, Medicine Miracles*. New York: Harper & Row, 1986.
- Simonton, O. Carl, and Reid Henson, with Brenda Hampton. *The Healing Journey*. New York: Bantam, 1992.
- Steindl-Rast, Brother David. *Gratefulness, the Heart of Prayer*. New York: Paulist Press, 1984.
- Talbot, Michael. *The Holographic Universe*. New York: Harper Collins, 1991.
- Ullman, Dana, ed. *Discovering Homeopathy: Your Introduction to the Science and Art of Homeopathic Medicine*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1991.
- Upledger, John E. and Jon D. Vredevoogd. *Craniosacral Therapy*. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.
- Werbach, Melvin R. *Nutritional Influences on Illness: A Sourcebook of Clinical Research*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1989.
- Wilber, Ken. *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*. Boston: Shambhala, 1982.
- No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boston: Shambhala, 1979.
- Wilhelm, Richard and C. G. Jung. *The Secret of the Golden Flower*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1970.
- Woolf, Vernon V., Ph. D. *Holodynamics: How to Develop and Manage Your Personal Power*. Tucson, AZ: Harbinger House, Inc., 1990.
- Woolger, Roger J. *Other Lives, Other Selves*. New York: Bantam, 1988.
- Zerden, Sheldon. *The Best of Health: The 101 Best Books*. New York: Four Walls Eight Windows, 1989.
- Zukav, Gary. *The Seat of the Soul*. New York: Simon & Schuster, 1989.



© 1993 Sigrîd Estrada

BARBARA ANN BRENNAN este o tîmîduitoare, terapeută și savantă care și-a dîruit mai bine de douăzeci de ani cercetării și explorării cîmpului energetic uman. După obținerea unui grad superior în fizica atmosferei, la Universitatea din WISCONSIN, a lucrat ca cercetătoare la Centrul de Zboruri Spațiale Goddard al NASA. S-a pregătît în bioenergie și terapie energetică de miez la Institutul pentru Sinteză Psihofizică și la Comunitatea Întregirii Personalității din Washington, D.C. S-a aflat în prima promoție a Institutului doctorului JOHN PIERRAKOS pentru Noul Ev, cunoscut astăzi sub numele de Institutul pentru Energia de Miez, din New York City.

Prima ei carte „Mîini Tîmîduitoare” este cunoscută ca fiind una dintre primele texte cu privire la vindecarea alternativă, din zilele noastre. Este fondatoarea și directoarea Școlii de Tîmîduire Barbara Brennan din East Hampton, statul Long Island, unde și-a creat un curs de patru ani despre știința vindecării. Atelierele, prelegerile și demonstrațiile sale au purtat-o prin toată America de Nord și Europa.

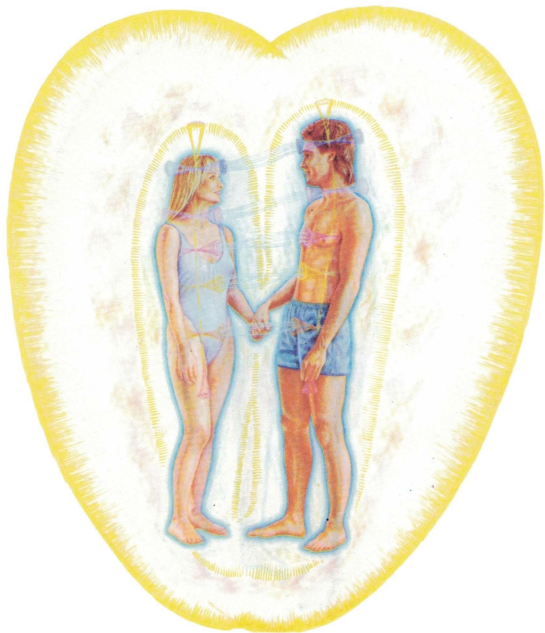


Figura 14-1
Câmpurile aurice ale unui cuplu îndrăgostit



Figura 15-8
Răspunsul de însănătoșire a apărării schizoide

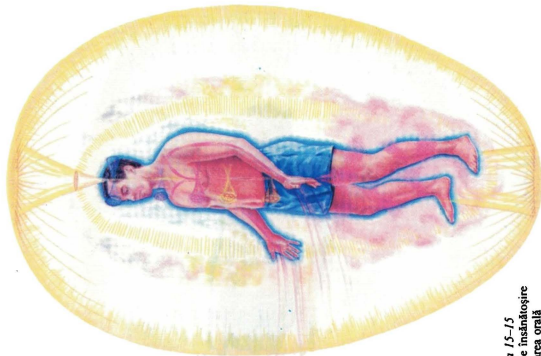
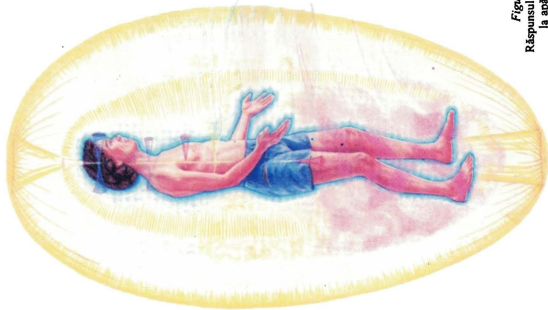


Figura 15-15
Răspunsul de însănătoșire
la apărarea orală





Figura 15-22
Răspunsul de însănătoșire la apărarea psihopată





Figura 15-29
Răspunsul de însănătoșire la apărarea masochistă



Figura 15-36
Răspunsul de însănătoșire la apărarea rigidă

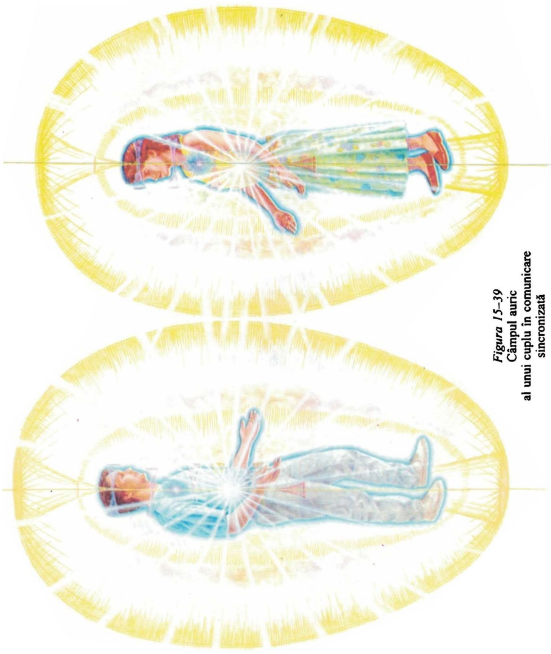


Figura 15-39
Câmpul auric
al unui cuplu în comunicare
sincronizată

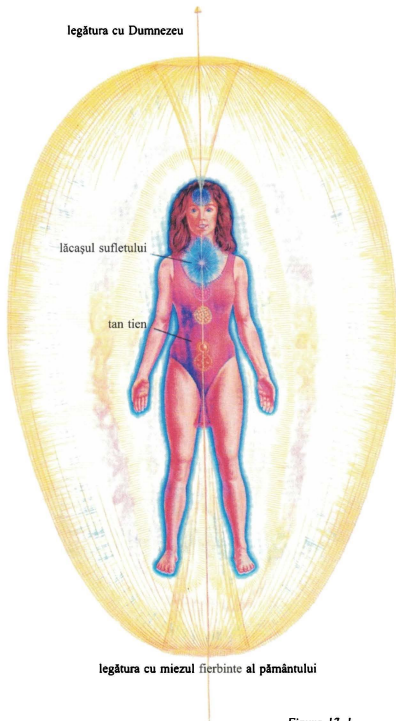


Figura 17-1
Hara unei persoane sănătoase



Figura 18-1
Steaua de miez

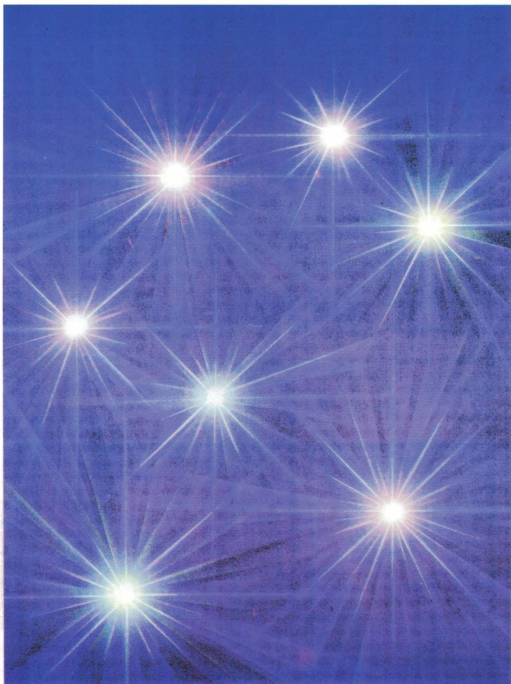


Figura 18-2
Nivelul Stelei de miez al unui grup de oameni

PUTERI TĂMĂDUITOARE

Primul bestseller al Barbarei Ann Brennan **Măini tămăduitoare** a consacrat-o ca pe una dintre cele mai pline de har tămăduitoare și învățătoare. Acum, în noua sa lucrare, mult așteptată de public, ea continuă explorarea uimitoare a câmpului uman de energie – sursa sănătății și a afecțiunilor noastre. Bazându-se pe experiența sa de predare și practică, scriitoarea ne arată cum putem să ne înzestrăm cu puterea de a deveni pacienți și vindecători, pentru a înțelege și lucra cu forța noastră fundamentală de tămăduire: lumina care izvorăște din chiar centrul umanității noastre.

Într-o abordare inedită, care încurajează efortul de cooperare dintre tămăduitor, pacient și ceilalți factori care intervin în procesul de vindecare, **Puteri tămăduitoare** explică ceea ce percepe vindecătorul în mod vizual, auditiv și cinetic, precum și modul în care fiecare dintre noi poate lua parte la etapele procesului de vindecare.

Prezentându-ne o vastă arie de cercetări, dintr-o nouă perspectivă a vindecării, bazată pe știința holografiei de contemplare a interiorului uman până la nivelul „hara” sau al „stelei de miez”, **Puteri tămăduitoare** este avangarda modalităților de vindecare ale zilelor noastre. Veți descoperi:

- cum fiecare dintre noi deține puterea înăscută de a se vindeca pe sine și pe ceilalți;
- un ghid complet al pacientului pentru a conlucra cu vindecătorul; în ce măsură diferă tehnica tămăduitorului și scopurile acestuia de cele ale medicului sau terapeutului; felul în care acești profesioniști pot coopera cel mai bine pentru a ajunge la vindecare;
- cele șapte straturi ale procesului de tămăduire: cum să îndeplinim cerințele sinelui la fiecare nivel de aură; și instrucțiuni pas cu pas pentru crearea propriului plan de vindecare;
- uimitoare, noi informații despre interacțiunea energiilor în relațiile dintre oameni și modul în care putem învinge conștiința negativă pentru a crea contacte noi, pozitive cu cei apropiați nouă;
- legătura crucială dintre tămăduire, creativitate și transcendență;
- și multe altele...

Completată de o listă de cazuri, exerciții practice, ilustrații alb negru și color, **Puteri tămăduitoare** oferă o nouă cale spre vindecare, împlinire și expansiune a conștiinței umane.